



Gymnastikforeningen
FREM
Odense

Jubilæumsskrift

1920 – 2020

100 år

Indholdsfortegnelse

Side	
3	Oprindelse og historie
5	Lidt vedtægter
6	Mennesker, der kom til at præge gymnastikafdelingen.
9	Formænd
9	Kasserer
9	Æresmedlemmer
9	Jubilarer
10	Klubhuse
10	Lokaler
11	Emblem
11	Medlemsblad
11	Idrætsmærker
11	Faner
12	Generalforsamlinger
12	Medlemstal
12	Årsnåle
13	Hædersbevisninger – Den Gyldne FREM'er, Den Frivillige FREM'er
14	Aktiviteter for medlemmerne
17	Juletræsfester
18	Skibhusfestivalen
18	Ladywalk
18	Springdage
18	Teambuilding/inspirationskursus
19	Tidligere jubilæer/fester
20	Foreningsdragter
21	Gymnastikformer
22	FREM-dag
23	Lidt til eftertanke
24	Samarbejde
25	Tidligere Jubilæumsskrifter
26	Efterskrift

Jubilæumsskriftet er et overblik over foreningens virke i 100 år samt udpluk/nedslag på enkelte begivenheder/aktiviteter eller beskrivelse af enkeltpersoner, der har betydet noget for foreningen og personer, der nu er aktive i foreningen.

Det har været sjovt og lærerigt at dykke ned i de tidligere jubilæumsskrifter, de mange "FREM-aviser" – "FREM-nyt" – referater m.m. Der er så mange tankevækkende og pudsige historier, der fortæller om foreningen. Vi har nævnt mange enkeltpersoner, og vi kunne have nævnt mange flere. Foreningsarbejdet er kendetegnet ved ildsjæle og arbejdsheste, som får det hele at klappe..

Jubilæumsskrift Gymnastikforeningen FREM

Foreningen FREM's oprindelse og historie

Stiftet den 20. april 1920



Begyndelsen til foreningen er ret flydende. De første spæde tiltag kan føres tilbage til efteråret 1919, hvor nogle gymnastikinteresserede mandlige medlemmer af Højskoleforeningen begyndte at dyrke gymnastik på Østre Skole i Odense under ledelse af Magne Kjærgaard.

Den 20. april 1920 blev den egentlige forening stiftet under navnet "Odense Højskoles Gym-

nastikforening". Der var dengang ca. 20 mandlige og ca. 15 kvindelige medlemmer alle ledet af Magne Kjærgaard.

Efter sommerferien 1922 flyttede aktiviteterne til Vestre Skole, hvor FREM stadig holder til.

I 1927 blev foreningen tilsluttet De Danske Skytte- og Gymnastikforeninger.



Gymnastikforeningens Damehold 1926



Gymnastikforeningens Herrehold 1926



FREM's bestyrelse ved 25 års jubilæet 1945

Bagerste række : Johannes Larsen, Leif Hansen, Einar Larsen, Anker Larsen, Børge Johansen, Sigurd Weber og Helge Brandt Jeppesen

I forreste række fra venstre: Bernhard Nielsen, Karl Emil Petersen, Grete Balslev, Johannes Hansen og Aage Rasmussen

Bevæget generalforsamling

På en meget bevæget generalforsamling den. 26. september 1929 rev gymnasterne sig løs fra Højskoleforeningen og dannede en selvstændig forening med navnet

”Gymnastikforeningen FREM”

Der var foreslået navne som ”Primitiv” og ”Fremad”.

Hermed blev det også bestemt, at af de 7 bestyrelsesmedlemmer skulle de 4 være kvinder.

Den 11. maj 1934 kom svømmeklubben med i foreningen, da mange gymnaster viste stor interesse for en svømmeafdeling, og det lykkedes så efter en del vanskeligheder. Kun medlemmer af gymnastikforeningen kunne blive medlem i svømmeklubben – denne regel ophævedes dog den 30. april 1935.

Håndboldafdelingen kom med i 1938, og samtidig blev der udarbejdet helt nye rammer for foreningens tilværelse, idet den nu blev organiseret med en hovedafdeling og særlige bestyrelser for de tre underafdelinger.

1938 blev FREM optaget i Dansk Gymnastik-Forbund (DGF)

I **1977** trak håndboldafdelingen sig ud.

Den 1. januar **1992** blev de to nuværende afdelinger uafhængige foreninger med egne vedtægter og generalforsamlinger samt juridisk og økonomisk selvstændighed.

Overbygningen i denne organisation blev nu et repræsentantskab, hvortil hver afdeling sendte delegerede foruden de selvskrevne repræsentanter fra bestyrelserne.

Allerede i **1993** begyndte gymnastikafdelingen at arbejde med tanker om at få FREM's to afdelinger delt i to selvstændige foreninger, men på et fællesmøde i januar i 1994 blev det slået fast, at svømmeafdelingen under ingen omstændigheder kunne gå ind for en deling.

I **1995** arbejdede bestyrelsen igen på at få delt FREM i to selvstændige foreninger – en Svømmeforening FREM og en Gymnastikforening FREM, da man erkendte, at de to afdelinger ingen fælles interesser havde, og at hovedforeningen ikke varetog nogle opgaver, som vi ikke selv kunne varetage.



Hovedbestyrelsen i foråret 1995

Fra **1996** kørte regnskabet over EDB. **Lis Pretsch** blev ny kasserer og gjorde i den forbindelse et stort arbejde både med anskaffelsen af udstyr og med at få alt kørt ind på det nye anlæg. Der har været tidspunkter, hvor alt har drillet, men Lis fik styr på det hele på sin rolige og velovervejede facon.

I **1998** kom FREM på internettet og fik efterhånden sin egen hjemmeside, hvor tilmeldingen også foregår.

Vi har siden **2011** været koblet på foreningsprogrammet Conventus.

I **2002** vedtog man at opløse Gymnastik – og Svømmeforeningen FREM, da de to afdelinger faktisk ikke havde andet tilfælles end klublokalet på Middelfartvej. Det skete på et

ekstraordinært repræsentantskabsmøde den 23. oktober. Derefter hed de to foreninger Svømmeklubben FREM og Gymnastikforeningen FREM Odense.

Tiden udvikler sig, så der er op gennem årene blevet indkøbt mere EDB udstyr, og det er bestemt en post i regnskabet, der er stigende år for år.

Nogle af vedtægterne for Gymnastikforeningen FREM Odense

Vedtaget på ekstraordinær generalforsamling den 3. april 2002.

Med ændringer vedtaget på den ordinære generalforsamling den 7. februar 2006.

§ 1.

Navn

Foreningens navn er Gymnastikforeningen FREM Odense, med hjemsted i Odense Kommune. Foreningen er oprindeligt oprettet den 20. april 1920, organiseret under Gymnastik- og Svømmeforeningen FREM. Foreningen er oprettet som selvstændig forening den 3. april 2002.

§ 2.

Foreningens formål er

- at give børn, unge og voksne mulighed for aktivt og kammeratligt samvær i deres fritid
- at fremme sammenholdet og fællesskabsfølelsen blandt medlemmerne
- at styrke interessen for gymnastik og sundhed

I 2006 blev der lavet nogle nye vedtægtsændringer, der gik på antallet af bestyrelsesmedlemmer. Tallet blev sat ned fra 7 til 5, da det var svært at skaffe bestyrelsesmedlemmer, og det er også mange medlemmer til et bestyrelsesmøde, da suppleanterne deltager.



I 2008 lavede **Jane Loch** vores nuværende logo efter statuetten Den Gyldne Fremmer.

Mennesker der kom til at præge gymnastikafdelingen

Her er kort opremsning af nogle af de første ledere af holdene 1920 - 1945: **Magne Kjær-gaard, frk. Laursen, frk. Vesterdal, frk. Krogh, frk. Martha Petersen, Otto Petersen, Richard Hansen, frk. Ingeborg Jensen, Arne Kilde, Vagn Arvidsen, frk. Ketty Jensen.**

Else Andersen har været leder i FREM i en menneskealder. Else kom til foreningen i 1947, og har, bortset fra et fravær på 3 år, været tilknyttet FREM lige siden. Else har haft et stort motionsdamehold på Katedralskolen. Hun har i høj grad medvirket til, at FREM på et tidligt tidspunkt nåede op på et så højt niveau, som tilfældet var, hvad kvindegymnastik angår. Else var ikke blot leder af nogle meget dygtige elite-damer, der nød megen anseelse i vide kredse. Hun var også medvirkende til at skaffe dygtige udenlandske hold til Odense for at give opvis-



Elitepigerne med Else 1970

ninger sammen med de lokale hold, ligesom hun selv var blandt de første danskere, der rejste ud for at vise dansk gymnastik i udlandet. Endvidere var Else leder af et elitehold og et damehold fra FREM ved Dansk Gymnastikforbunds landsstævne i Odense i 1970. Else havde 28 damer klædt i grå dragt, grå hoser og sorte sko, og Else var selv i en fornem grå "Jørgine Abildgård" kjole fra 1930 med til Gymnastik-kavalkade 1899 - 1974 i Paaruphallen i 1974.

Hun havde også et stort motionsdamehold fra Fyns Amt ved landsstævnet i Esbjerg i 1976.

Som tak for sin store indsats blev Else udnævnt til æresmedlem af FREM i 1976. Else sagde farvel til foreningen i 1997 efter 50 års virke i foreningen, og der blev i den forbindelse af-

holdt en afskedsreception for hende i klubloka-lerne på Middelfartvej.

Kaj Ditlev Petersen startede i foreningen i 1934 som gymnast. Han var med til at planlægge foreningens jubilæum i 1945. I 1946 blev han valgt ind i svømmeafdelingens bestyrelse. Han blev i 1957 valgt ind i tremands - hovedbestyrelsen for FREM. I 1972 blev han formand for hovedbestyrelsen og har medvirket til, at foreningen har udviklet sig godt med mange medlemmer. Han har lagt et stort arbejde i klubhuset. Han har i 40 år arbejdet i bestyrelsen med en fast stabil støtte i både medgang og modgang. Faktisk opfyldte han i høj grad de kriterier, der skulle opfyldes for at modtage "Den gyldne FREM'er", som han selv havde lavet.

Magda Larsen, mange-årig formand. Vi finder hendes navn under rigtig mange referater fra bestyrelsen og diverse skrifter, men hun var ikke en person, der gjorde meget væsen af sig. Hun har lagt et stort arbejde inden for FREM, og fynskredsen under forbundet men også inden for dansk gymnastik generelt. Hun fik til jubilæet i 1970 foreningens erkendtlighedsnål – sølvemblemet i guldkrans.



Hun har oplevet gymnastik under krigen med kolde gymnastiksale, så man var iklædt bælgvanter, halstørklæder og øreklapper, så man lignede en deltager i en nordpolsekspedition. Der var ingen musik til gymnastikken og udgangsforbud fra kl. 20, så der skulle hastes hjem gennem mørklagte gader og med fare for at blive forulempet af tyske soldater og andre; men det var vigtigt at holde fast i gymnastikken.

Birgit Flarup /tidligere Boisen overtog i 1970 eliteholdet efter Else og udviklede det videre mod Grand Prix-konkurrencedeltagelse. Birgit var et utroligt kreativt menneske med en meget fint udviklet fornemmelse for forbindelsen mellem musik og bevægelse. Det opdagede Erik Flensted Jensen også! Efter en flot præstation ved Grand Prix'et i 1974 blev hun straks engageret til at lede Flensteds damehold på en stor turné i USA.

Her måtte vi så sige farvel til Birgit, men hun vendte dog tilbage til FREM og har været her i flere perioder. Hun valgte dog at stoppe helt med gymnastikken efter forårsopvisningerne i 1994.



Marianne Sjøberg kom i 1972 ind i foreningen som endnu en ung og entusiastisk instruktør. Marianne var en meget fantasi-fuld børneinstruktør, der virkelig

formåede at samle glade børnegymnaster om sig. Også voksenhold havde Marianne flere af både på motionsplan samt øvede gymnaster. Karakteristisk for Marianne var hendes musik, som ofte var noget specielt og så fremført på klaver.

Marianne havde et par år juniorgymnaster med til Grand Prix samt de øvede damer med på den store tur til Argentina i 1990 med 17 voksne gymnaster i alderen 22 - 46 år i 4 uger. I 1985 var hun endvidere leder af det store fynske motionsdamehold ved Landsstævnet i Odense. Hun var kendt i hele landet, idet hun også var engageret i Dansk Gymnastikforbunds arbejde på landsplan som medlem af Grand Prix-udvalget. I 1989 havde Marianne et Junior Grand Prix hold med til Fynskredsens konkurrence i B-rækken. De blev nr. 1 foran DHG's rutinerede gymnaster. Holdet gik videre til Lands Grand Prix i Vejle, hvor holdet blev nr. 10. Der var presset blandt landets bedste stort. I 1992 forlod Marianne FREM efter 21 års deltagelse.

Lene Østergaard og **Lis Andersen**, er andre vigtige personer, der har taget deres tårn som gymnaster og på forskellige poster i bestyrelsen i en menneskealder og i øvrigt bakket op om foreningens arrangementer.



Kirsten Jørgensen var ligeledes i mere end 25 år en trofast støtte som instruktør og sandelig ikke nem at komme bagefter. Hun sad også i bestyrelsen i en del år.



25 års jubilæet blev markeret ved, at bestyrelsen kom på overraskelsesvisit med en erkendtlighed for indsatsen. Kirsten var formand 1997 - 2003.

Lilian Korsbakke har holdt gang i de ældre, endda noget ældre gymnaster, kan man godt tillade sig at sige, og hun har stadig gang i dem.



25 års jubilæet i 2013 blev markeret ved, at bestyrelsen kom på overraskelsesvisit med en erkendtlighed for indsatsen.



Dorrit Madsen

1987 -

Dorrit har været instruktør for Ballstik siden 1987.

Dorrit ledede flere

Ball-stikhold og deltog ved forårsopvisninger i mange år og kom efter nogle års pause tilbage.

Randi Stampe 1985 - 2006



Hun havde både motions - og rytmehold, der gav opvisning. Randi sad desuden i mange år i bestyrelsen og bestred kassererposten.



Karin Bygård 1996 - 2008

Karin var instruktør for både et herrehold og Mandagsdamerne. Herregymnastikken forsvandt efter nogle sæsoner

efter svindende tilslutning.

Efterhånden "sneg" der sig alternativ træning ind på Mandagsdamerne. Der blev ikke kun trænet armsving og serier. Næh, både bækkenbund, kropsholdning, hovedbundsmassage, arbejdsstillinger og meget mere blev en del af den ugentlige træning. Karin brændte både dengang og nu for velvære, kropsbevidsthed, og gode vaner. "Det er ikke kun i gymnastiksalen du skal stramme op og rette ryggen, husk det hele dagen, også når du er på arbejde". Karin sad i en periode i bestyrelsen. Hendes ord sidder stadig i hovederne på os.



Helle Kjær Rasmussen

2008 -

Helle har været aktiv i foreningen siden hun startede på far/mor/barn hold. Kun afbrudt af efterskole ophold 2011/12.

Helle blev holdhjælper i 2008 og har siden uddannet sig til spring/gymnastik- instruktør.

Helle har dyrket både rytmisk- og springgymnastik. Det er ikke kun Helle, der er aktiv i for-

eningen, hun er ikke bange for at mobilisere hele familien, som bakker op, når der er brug for ekstra hænder.

Som instruktør for vores Spring Mix hold har Helle med sit engagement og energi, i samarbejde med **Karen Øgendahl**, været med til at skabe rammer om et blandet hold for teenagere. Et hold hvor kammeratskab er en vigtig faktor. Et hold hvor de unge bliver udfordret, får skubbet grænser, øvet vilde spring og lavet fed gymnastik.

Helle fik Den Frivillige FREM'er i 2019:

"Helle du tildeles Den Frivillige FREM'er, fordi du ud over din indsats som instruktør for Spring Mix holdet, altid er klar til at tage ansvar, hjælpe og inspirere. Du er altid klar til at hjælpe, når der er ekstra opgaver, der skal løses.

Du har været en del af FREM, siden du startede som lille på Familiehold. Du har valgt at blive i FREM, og give den glæde, du har ved gymnastikken og sammenholdet i en forening videre til børnene på de hold, du er og har været instruktør for.

Hele din indsats kendetegnes af engagement, ansvarsfølelse og lysten til at være en del af foreningens arbejde.

Du er en aktiv del af det sammenhold og venskab, der er mellem jer instruktører og det gode samarbejde med os i bestyrelsen".



Pernille Jørgensen 2011-

Pernille startede med et enkelt hold Showdance-piger i 2011.

Det rygtedes hurtigt, at her var holdet "for piger som elsker al bevægelse, dans, smidighed og

funky moves til fed musik, og ikke mindst at have det rigtig sjovt sammen". Pernille har formået at skabe en tradition på sine hold, hvor venskab, samarbejde og seriøs træning er vigtige elementer. Holdene har i hver sæson en weekend med overnatning og træning, hvor der bliver hygget og arbejdet til den lyse morgen. Pernilles hold deltager i flere opvisninger hvert

forår.

I 2014 fik Pernille Den Gyldne FREM'er bl.a. på baggrund af denne indstilling: *"Vi vil gerne indstille ildsjælen Pernille Jørgensen til at modtage hædersbevisningen "Den Gyldne FREM'er". Pernille har de senere år ydet en fantastisk indsats for showdance-pigerne på Sct. Hans Skole.*

Til at begynde med var der kun showdance for piger til og med syvende klasse.

Men på eget initiativ etablerede Pernille et hold for de helt store piger helt op til tiende klasse.

Hun kan som ingen anden instruktør begejstre piger i alle aldre.

Flere af pigerne er endda blevet så inspirerede, at de selv har meldt sig som hjælpetrænere for de helt unge medlemmer.

Med venlig hilsen Anita Nielsen og Jesper Kent Mortensen på vegne af en meget tilfreds forældregruppe"

Formænd

Hovedformænd

1929 - 1934: Villy Jensen, Svend Sunding, Svend Hansen, Niels Madsen.

1935 - 1948: Johannes "Bulder" Hansen.

1948 - 1972: Aage Rasmussen.

1972 - 1991: Kaj Ditlev Petersen.

1991 - 1995: Ad van Dijk.

1995 - 2002: Anni Baunsgaard.

Gymnastikformænd

1938 - ? Berner Lauritsen.

1952 - 1975: Magda Larsen.

1975 - 1987: Inge Nielsen sad i disse år på posten og nåede da at have været i bestyrelsen i 24 år og fik derfor overrakt Dansk Gymnastikforbunds hæder.

1987 - 1992: Anni Baunsgaard

1992 - 1997: Lisbeth Grøntved

1997 - 2003: Kirsten Jørgensen

2003 - 2006: Gitte Christiansen (nu Støkkel)

2006 - Helle Rasmussen

Kasserere

1984 - 1996: Grethe Abildgaard

1996 - 1999: Lis Pretsch

1999 - 2006: Randi Stampe

2006 - Birthe Bjerg

Æresmedlemmer

Kaj Ditlev Petersen i 1973. Else Andersen 1976.

Jubilarer

1973: 25 års jubilarer: Liselotte Jæger, Åse Rolander og Svend Baier, der hver fik et guldmedlem overrakt

50-års-jubilar

I 1996 havde Lise-Lotte Jæger 50 års jubilæum i foreningen. Hun har fortalt følgende: "I 1957 startede jeg på eliteholdet hos Ingrid Petersen. Vi trænede på Risingskolen. Fra den periode husker jeg bl.a., at vi fik syt nogle meget flotte, hvide dragter i stof med et lille skørt til. Der var bare den hage ved dem, at vi overhovedet ikke kunne røre os i dem! Men ellers havde vi mange gode oplevelser med indtil flere opvisninger."



FREMs dame-elitehold 1957

Klubhuse

I efteråret 1974 satte vi selv et hus i stand i Munke Mose og betalte halvdelen af udgifterne. Vi delte huset med OSLF og OSK, men det fungerede fint. Efter 14 år, i november 1988, flyttede vi til Middelfartvej 9-11 i det gamle GASA, da kommunen selv skulle bruge grunden i Mosen. Vi havde god plads til bestyrelsesarbejde, kurser og hyggeligt samvær på Middelfartvej. Fra marts 2003 havde vi ikke no-



get klubhus mere, da foreningen var blevet skilt fra svømmeklubben, og i øvrigt blev alle opsagt af kommunen, men vi fik senere et rum i Odense Kultur og Idrætshus (Bolbro Skole), hvor vi kan opbevare vores ting. Indtil da blev tingene placeret privat.

Foreningen havde en teltgrund ved Hasmark 1931 – 1933 og i 1933 ved Bårdesø, men den var kedelig, så man flyttede tilbage til en ny plads i Hasmark indtil 1948, hvor pladsen blev ubrugelig pga. de store oversvømmelser.

Lokaler

Disse steder har i tidens løb været brugt som træningslokaler:

Østre Skole, Sct. Knuds Gymnasium på Klostervej, Jernbanegades Skole, Højstrupskolen, Odense Katedralskole, Enghaveskolen, Sct. Hans Skole, Risingskolen, Højmeskolen.

2020 nuværende lokaler: Sct. Hans Skole, Vestre Skole, Odense Kultur og Idrætshus (Bolbro Skole) og Risingskolen..

Fra 1939 blev der holdt forårsopvisning i Fyns

Forum. Fyns Forsamlingshus har også været brugt til opvisninger.

I mange år har vi afholdt vores FREM- dage i Idrætshallen, men fra 2007 kunne vi ikke være der mere, da den af kommunen blev forbeholdt eliteidrætten. Så flyttede vi til Påruphallen, hvor vi har været lige siden.

Pudsigt nok har man gennem alle årene et problem med, at salene er beskidte, og musikantlæggene driller!

Emblem

Det første emblem fik vi i 1932. Det havde form som en trekant, udført i emalje og med indskriften G.F. FREM.

Senere er det blevet afløst af et sølvemblem, som svømmeklubben indførte kort efter dens start.



Medlemsblad

I september 1935 udkom det første blivende blad - en stor hjælp for ledelsen til information om det, foreningen beskæftiger sig med.

Fra 1970 blev der ændret på at udsende 4 - 5 årlige nyhedsblade, som man syntes var blevet intetsigende, og i stedet skulle der udkomme et årligt før generalforsamlingen. Hvis der var noget særligt at meddele imellem, skulle dette ske på dupliserede meddelelser.

Op igennem tiden har der været forskellige udgaver af et medlemsblad, det har bl.a. heddet FREMavis, FREM, Gymnastik Nyt, og i perioder har der ikke været noget.

I disse digitale tider kommunikerer vi jo lidt anderledes og har i dag ikke samme behov for

et fysisk blad. Til gengæld kan vi hurtigere få sendt beskeder ud via nettet.

Idrætsmærket

I 1940 tog man idrætsmærket op i foreningen for at give medlemmerne en mulighed for aktiviteter i sommerperioden, hvor gymnastikken lå stille. Man kunne tage bronze- sølv- og guldmærker.

Idrætsmærket indeholder gymnastiktræning i april og afsluttes med prøve, udholdenhedsprøve, hvor der er frit valg mellem gang, cykling og svømning, og der afsluttes med en prøve ca. 1 maj, og endelig fri atletik m. løb, højdespring, længdespring, spydkast, slyngbold eller kuglestød, som afsluttes med en prøve midt i juni.

Magda Larsen, Mette B. Hansen og Henny Christoffersen har været meget aktive omkring organisering af idrætsmærket, og mange har været flittige til år efter år at tage mærket.



Faner

I 1945 blev en fane doneret af Danmarkssamfundet.



Fra faneoverrækkelsen ved gymnastikafdelingens jubilæumsstævne i Odense Idrætshal 1970

Den 9. april 1970 fik foreningen en voksenfane i jubilæumsgave fra gymnasterne. 550 kr. var samlet ind i sparegrisen, og resten blev betalt af foreningens kasse.

I 1996 fik vi overrakt en ansøgt børnefane af

Danmarkssamfundet. Vi fik den overrakt til Valdemarsdagen, der blev holdt i Idrætshallen. **2019:** Juniorfane fra Danmarkssamfundet. Vi fik fanen overrakt ved 800 års - fejringen for Dannebrog i Rådhusshallen den 16/6 og fik i den anledning fanebånd til alle vores faner.



Generalforsamlinger

Til nogle af vores generalforsamlinger har vi haft forskellig underholdning. I 1992 kinesologi ved Sonja Birkholm. Hun fortalte om emnet og viste dette i praksis.

I 1993 bød underholdningen på zoneterapi ved Tonny Sørensen

I 1994 var der foredrag om numerologi v. Lili-an Abildgaard

I 1995, 1996, 1997, 1998, 2002 havde vi sangaftener varetaget af musiklærer Erik Jakobsen og pianist Jutta Bay. Erik var god til at fortælle om sangene, hvad de betød og deres historiske baggrund, og Jutta fik akkompagneret os igen med god støtte til alle de sangglade deltagere. Det var en sand fornøjelse at være med til disse generalforsamlinger, som så ikke kun bestod af tørt stof.

I 2004 sangaften med Hanne Juhl.

I 2005 viste Mads Trangbæk lysbilleder fra Verdensholdets tur 2003/2004. Han fortalte, hvilken oplevelse det er at rejse sammen i lang tid, og hvordan man kan bruge erfaringen resten af livet. Hvilken ”varme” der mødte dem, når de kom som repræsentanter for Danmark.

Generelt kan man sige, at det altid har knebet med at få folk til at komme til generalforsamlingerne. De gange, der har været underholdning på programmet, har der været en større opbakning, men det er ebbet ud med tiden.

Det ville bare være så dejligt for en bestyrelse, at medlemmerne viste lidt interesse for dens arbejde, og kom med ideer. En enkel aften om året kunne man vel nok afsætte til det.

Citat fra indkaldelse til generalforsamling i FREMbladet i 1960: ”Kære FREM’er. Du bedes venligst læse dette personlige brev til dig

nøje igennem, for det er faktisk meget alvorligt – ment. Vi har nemlig fået den frygtelige mistanke, og det er den, at du måske slet ikke ved, hvad en generalforsamling er for noget, hvis vi skal dømme efter sidste år, hvor vi godt kunne ha’ været et par hundrede mere. HA – du tror da vel ikke, at det er en forsamling af gamle mavesure generaler, vi denne aften har slævet sammen for at drikke en sodavand med?”

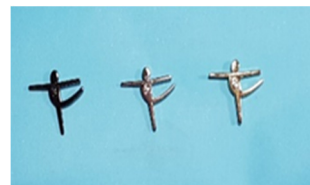
Medlemstal

- 1920:** 35
- 1931:** 135
- 1944:** 550
- 1970:** 719
- 1973:** 685
- 1975:** 747
- 1984:** 20 hold, 11 kvindelige instruktører og 2 mandlige samt 3 pianister.
- 1994:** 460 fordelt på 29 hold.
- 1995:** 485 fordelt på 25 hold – heraf 135 børn og unge under 25 år.
- 1996:** 465 hvoraf 180 var børn og unge under 25 år.
- 2002:** 393 fordelt på 214 voksne og 179 børn.
- 2005:** 430 medlemmer, de 215 er under 25 år.
- 2013:** 512 fordelt på 306 børn, 177 voksne og 29 instruktører.
- 2015:** 536 medlemmer, fordelt på 348 børn og 188 voksne.
- 2017:** 666, fordelt på 15 børnehold og 8 voksenhold med 35 instruktører, hjælpeinstruktører og holdhjælpere.
- 2020:** 560 fordelt på 350 børn og 219 voksne.

Årsnåle

Foreningen har siden 2008 uddelt årsnåle til foreningens gymnaster, når man har været medlem 3, 5 eller 8 år.

Ved 10 år får man en T-shirt. Disse uddeles hvert år på FREM-dagen.



Hædersbevisninger

Den Gyldne FREM'er

er en vandrende hædersbevisning i form af en håndsmedet, guldbelagt gymnast, fremstillet af Kaj Ditlev Petersen, som skænkede den til gymnastikforeningen i 1988.

Den kan tildeles et medlem af gymnastikforeningen – aktivt eller passivt – som i løbet af sæsonen på særlig måde har gjort sig fortjent til at blive nævnt og fremhævet for et godt eksempel eller for en særlig indsats på det ikke-idrætslige plan.

Ved tildelingen bør det tilstræbes, at der bedømmes ud fra gymnastikforeningens helhedsinteresser. Begrundelsen for tildeling skal ske i forhold til den netop afsluttede sæson.

Som kriterier for tildelingen kan eksempelvis nævnes:

Arbejdet for gymnastikforeningens trivsel og sammenhold, udvist foreningsånd, godt humør, sportsånd, hjælpsomhed og initiativ, styrket kammeratskabet, medvirket til gymnastikforeningens gode omdømme – indadtil og udadtil -, aktivt deltaget i gymna-

stikforeningens arrangementer og det praktiske arbejde, gjort en særlig indsats som arrangør, turleder eller andet.

Ethvert medlem kan indstille et andet medlem som kandidat til ”Den Gyldne FREM'er”.

Indstillingen skal ske senest den 1. marts med skriftlig begrundelse til bestyrelsen, som træffer afgørelse om tildelingen. Overrækkelsen finder sted på FREM-dagen.

Alle indstillinger bliver læst op. Hvis der er mere end tre indstillinger, vedlægges de programmet for FREM-dagen.

”Den Gyldne FREM'er” tildeles ikke, såfremt der ikke foreligger nogen indstilling.

Med tildelingen følger et diplom, hvor begrundelsen er anført.



Den Frivillige FREM'er

er en vandrende hædersbevisning, i form af en bronzetupilykke udført af kunstneren Bente Ekander

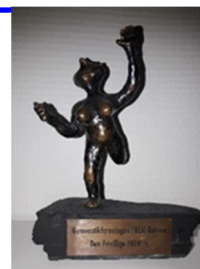
”Den Frivillige FREM'er” er indstiftet af Gymnastikforeningen FREM Odenses bestyrelse d. 20. marts 2014, og tildeles en af gymnastikforeningens frivillige, der på en særlig måde, har gjort sig fortjent til at blive fremhævet som et godt eksempel på den frivillige indsats. Som kriterier for tildelingen af *Den Frivillige FREM'er*, kan eksempelvis nævnes: arbejdet for gymnastikforeningens trivsel og sammenhold, udvist foreningsånd, godt hu-

mør, sportsånd, hjælpsomhed og initiativ, styrket kammeratskabet, medvirket til gymnastikforeningens gode omdømme – indadtil og udadtil, aktivt deltaget i gymnastikforeningens arrangementer og det praktiske arbejde, gjort en særlig indsats som arrangør, turleder eller andet.

Bestyrelsen beslutter, hvem der skal modtage ”Den Frivillige FREM'er”

Med tildelingen følger et diplom.

Overrækkelsen finder sted på FREM-dagen.



Aktiviteter for medlemmerne

- 1921** den 12. juni udflugt til Svendborg.
- 1923** kursus i folkedanse med afsluttende opvisning i folkedragter.
- 1939** spadseretur til Stige.
- 1970** den 3. - 5. juli deltog FREM med 2 hold i landsstævnet, et elitehold og et stort motionshold.
- 1970** deltog 4 gymnaster i Berlin på et dansk kvindehold med 216 gymnaster.
- 1975** den 14/9 var der arrangeret Strynøtur for 50 gymnaster med påhæng.
- 1984** den 6/10 fællestræning for børn og voksne. 10 kr. for voksne og gratis for børn, inkl. kaffe for voksne og sodavand til børnene.
- 1985** den 27. - 30. juni landsstævne i Odense.
- 1985** fik FREM en pokal til Gymnasternes Dag. Den blev givet videre til Else Andersen.
- 1987** den 11/10 fællestræning for børn og voksne i Højstrupskolens hal for 40 voksne og 40 børn med Lisbeth Lerdahl og Henning Brix som instruktører.
- 1987** i december deltog 20 gymnaster fra Marianne Sjøbergs mandags- og torsdagshold samt pianisten Bo i en gymnastikfestival i Blume på Gran Canaria, hvor der var lokale og udenlandske deltagere. Der var dog visse besværligheder med at få et lovet klaver til rådighed. Det passede fint med resten af den spanske mangel på effektivitet. Det dukkede så op sidst på ugen, hvor der faktisk ikke var brug for det, men så ændrede Marianne i programmet, så det blev brugt. Holdet havde heldigvis også medbragt musikken på bånd. Trods lidt modgang var turen en god oplevelse.
- 1988** den 2/11 holdt naturlæge Bodil Højbjerg foredrag. Hun fortalte om kostens indvirkning på kroppen.
- 1988** den 3/12 blev der budt på teatertur til Odense Teater. Der var købt 100 billetter til Nøddebo Præstegård.
- 1988** den 18/3 var der arrangeret fakkeltog i anledning af Odenses 1000 års jubilæum. FREM deltog med 76 voksne og 71 børn. FREM gik fra parkeringspladsen ved Fredens Kirke, og hver deltager fik en streamer, coboltblå bund med hvid skrift "FREM" til at sætte på ryggen.



1989 den 10. - 12./2 weekendtur til sundhedsskolen Diget ved Skagen, 50 pladser. Det blev en tur med sjov og hygge.



1990 den 30/9 og 28/10 blev der arrangeret cirkus for hele familien v. Karsten Damgaard.

Den 11/11 Familieidræt v. Kaj Priess i Ejby skolens hal.

1990 april Argentinatur: En drøm blev opfyldt, sat i gang af en dansk/argentinsk pige Lisa, der studerede dansk idrætsliv, og som gerne ville med på torsdagsholdet. Da hendes ophold var slut, spurgte hun, om holdet ikke kunne komme til Argentina og lave opvisninger, og dermed blev ideen skabt. I løbet af efteråret 1987 tog planerne mere og mere form. Ved hjælp af sponsorer, familiernes velvilje og en ildhu med at samle penge ind og TV2's interesse for sagen lykkedes det så for første gang i FREM's historie, at et gymnastikhold rejste udenlands. Marianne Sjøberg var instruktør for holdet.



Bodil Mortensen	Britta Mortensen	Helle Jørgensen	Annette Juul Hansen	Ann Madsen	Jette Pedersen
Lis Pretsch	Marianne Hub	Jane Møller Hansen		Lisbeth Grøntved	Marianne Sjøberg instruktør/instruktora
Bente Topp	Trine Folden	Elisabeth Gaarde		Lone Snestrup	Anni Bausgaard
		Bente Brun		Lise Barkholt	

1990 Landsstævne i Horsens.

1992 foreningen vil gerne sende instruktører på kursus. Hermed en lille beskrivelse af, hvad Kirsten Jørgensen fik ud af et kursus. Kurset handlede om gymnastikmotion og forløb over 3 weekender. "Et af de vigtigste formål med kurset var at gøre deltagerne bevidste om INSTRUKTØRROLLEN både fysisk og pædagogisk. Der blev optaget på video, der var enkeltvis og gruppevis bedømmelse. Det var chokerende at se sig selv, og der blev påpeget og rettet mange fejl. Der blev "banket ind med syvtommersøm", hvor vigtigt det er som instruktør at have/turde vise et personligt kropsudtryk. En sløv og maskineagtig forevisning af øvelser vil aldrig kunne formidle bevægelsesglæde og kropsbevidsthed til de gymnaster, man står overfor. Der blev også brugt en del tid på teoretisk viden om anatomi/fysiologi/træningslære og en del tid på debat om motionsgymnastik i fremtidens samfund og om det sociale aspekt i foreningsgymnastikken, og alle var enige om, at der vil blive mere brug for gymnastik som fritidsbeskæftigelse".

1992 29. - 30. november weekendtur til Sønderborg Idrætshøjskole, hvor vi havde to ”drenge”, Erik og Børge fra herremotionsholdet med. De havde en god weekend med mange oplevelser såsom fælles motion, gymnastiklektioner, volleyball, svømning, rytmisk gymnastik, afspænding og orienteringsgang i naturen. Derudover var der kulturelle aktiviteter som foredrag om idræt/samfund/dets værdi og sammenhæng, oplæsning af en af skolens lærere, sangtime over temaet ”drømme” med tekster af Lars Lilholt, Benny Andersen, Grundtvig og McCurdy

1993 den 13/11 besøg på Ollerup Gymnastikhøjskole med morgenkaffe, friskbagte boller og morgensang, udendørs rundvisning ved forstander Gunnar Hansen, der fortalte om Niels Bukh, og hvordan han startede skolen. Så var der gymnastik ved Gunnar for mændene og ved Jutta for damerne. Der blev serveret oksesteg og pæretærte til middag, derefter indendørs rundvisning, hjemmebagte boller til kaffen, mere gymnastik og evt. en svømmetur i svømmehallen. Så var folk ved at være trætte, men forstanderen formåede at holde folk vågne under sin fortælling om skolens historie. Så tag-selv-bord. Aftenen bød på sangtime med en ung lærer, og der blev sunget nye og gamle sange fra Højskolesangbogen. Aftenkaffe kl. 21.30, og så var den dag slut, men da var der også grundlag for en god og tung søvn efter en superdag på højskolen.

1994 Landsstævne i Svendborg, hvor 10 - 12 deltagere var fra FREM. En varm oplevelse både vejrmæssigt og oplevelsesmæssigt. Stævnet var præget af den varme og det nærvær, der opstår, når gymnaster mødes omkring deres fælles interesse med lyst til at præge begivenhederne.



1995 Gymnaestrada i Berlin.

1995 Weekendtur til Diget i november med 50 tilmeldte. Desværre var vejret i Nordjylland meget slemt, så turen måtte aflyses. Til gengæld blev turen så gennemført d.18 -20 oktober 1996.

1996 den 14/6 havde Anni Baunsgaard arrangeret teatertur til forestillingen Rejsekammeraten, 100 billetter. 60 af deltagerne var med på en rundvisning på teatret først. **Karin Bygård** har berettet om oplevelsen med indsigt i de forskellige værksteder, hvor meget der kræves for at sætte en forestilling op, hvordan alle kringelkroge var udnyttet til opbevaring eller andet, loftsrummet med alle kostumerne med kasser i massevis, fint sorteret efter art, hvordan selve scenen fungerede, en meget fascinerende oplevelse. Selve forestillingen indeholdt stof til eftertanke og en god portion humor, og så havde selveste Kim Larsen en rolle.

1996 den 27. – 30. juni DGI's Kulturbystævne i København med deltagelse af 2 gymnaster fra FREM. **Hanne – Marie Holm Bang** var med og fortalte om turen. Holdet blev ledet af Sonja Jacobsen. Deltagerne fra DGI-Odense boede på en skole i Valby ”tæt på S-banen”, men der var langt at gå med oppakningen. Skolen var ifølge Hanne - Marie en af landets grimme, ingen udsmykning, ødelagte gulve, dårlig vedligeholdelse overalt – et trist syn. Men det skulle dog ikke ødelægge deres gode humør. 16 kvinder indrettede sig i klasseværelset med en god stemning.

Der var stjernemarch fra forskellige steder i København, og alle mødtes på Rådhuspladsen. Mange københavnere vidste i starten ikke, hvad der foregik. Der blev budt på meget gymnastik overalt bl.a i Tivolis koncertsal, til en fantastisk oplevelse, der blev kaldt "En gymnastisk symfoni". Kongens Nytorv var opvisningsplads, flot solskinsvejr og 40 damer på holdet.

Lørdag aften var der gallaaften i Parken med dans, ballet, sang og gymnastik sammen med kunstnere som Moonjam, Angélique Kidjo, Jan Glæsel, Trio Rococco, Etta Cameron m.fl. Etta Cameron sang til DGI's opvisning, som Lis Rosenby var instruktør på. Overskuddet fra gallafesten gik til Dansk Røde Kors' humanitære ungdomsarbejde i Afrika.



Billede fra opvisningen

Stævnet sluttede på Østerbro. Det blev konstateret, at København er meget stort, så man kunne ikke nå at se alle tiltag.

1998 Landsstævne i Silkeborg.

2001 den 17/11 aktivitetsdag for børnene på Sct. Hans Skole.

2002 den 9/11 aktivitetsdag, 46 børn deltog.

2003 den 8/11 aktivitetsdag for 60 børn med sørøvertema og lagkageløb.



2003 den 2/11 fællestræning for voksne med Sonja Jacobsen som instruktør. 2 timers gymnastik med efterfølgende fælleshygge med kaffe og kage.

2004 den 1/2 badedag i Nyborg badeland for mor/far/barn - og puslingeholdene.

2004 den 6/11 aktivitetsdag for børn alle klædt som eventyrfigurer, 34 deltog.

2005 den 5/11 aktivitetsdag for børn med cirkusemne.

2006 den 4/11 aktivitetsdag for børnegymnaster med 30 børn. Emnet var "dyr". Der var lagkageløb med poster, der alle relaterede til dyr.

Juletræsfester:

1997 Juletræsfest den 6/12 i Ejby skolens hal 80 deltagere.

1998 Juletræsfest den 5/12.

1999 den 4/12 juletræsfest, så er nisserne klar til fest.

2000 den 3/12 juletræsfest.

2001 den 1/12 juletræsfest for familieholdene.



Så er nisserne klar

Skibhusfestivalen

I mange år har FREM deltaget i Skibhusfestivalen ved Victoriaklubben i Victoriagade sammen med de øvrige foreninger fra kvarteret. Vi kommer med nogle instruktører og lidt gymnastikudstyr og gør lidt reklame for foreningen samtidig med, at der kan prøves lidt forskellige gymnastikaktiviteter.



Ladywalk

Ladywalks mål er, at kvinder skal opleve glæden ved at komme ud at gå og at bakke op om organisationer, der støtter sygdomsramte kvinder i Danmark.

Foreningen har i mange år deltaget med voksne, der har hygget sig på 7 eller 12 km ruten og fået lidt at spise sammen før eller efter turen. Turen giver mulighed for mange gode snakke undervejs, som man ikke altid kan få under gymnastikken.

Springdage

Vi startede på Vejstrup Efterskole, men er nu rykket til Søndersøhal- len. Her får springholdene mulighed for at udfolde sig på store madrasser og gode faciliteter, som de ikke har til hverdag. Det rykker dem meget springmæssigt at få denne oplevelse et par gange om året.



Teambuilding/ inspirationskursus

Hvert år i nyere tid afholder foreningen i efteråret enten en teambuilding-dag for foreningens frivillige, eller de deltager i et inspirationskursus i Herning, så alle kan blive rystet godt sammen og få lidt inspiration med tilbage til dagligdagen.

Teambuilding for instruktører og bestyrelse. En dag med forskellige opgaver og konkurrencer, som de sidste par år er blevet afsluttet med hygge og madlavning i skolekøkkenet på Sct. Hans skole.

Tidligere jubilæer/fester

- 1945** Jubilæet skulle være fejret den 5. maj, men blev af ret forståelige grunde flyttet til august.
- 1970** den 18/4 var der reception i Idrætshallen kl. 14 – 16. Om aftenen var der festaften på Odense Kongreshus. Musik af Leif Rolands Tijuana Quientet, pris 5 kr. for spisning og dans.
- 1988** den 23/4 i Provstegårdsskolens festsal med revy fremført af et af holdene.
- 1989** den 29/4 gymnastikfest kl. 18.30 - 23.30. Spisning og dans til Finn & Co.
- 1990** den 24/3 kl. 18.30 - 23 i Ejbykskolens festsal for medlemmer m. familie. Spisning og dans til Finn & Co. Medbragt mad. Pris: Voksne 25 kr., børn 10 kr.
- Den 21/4 jubilæumsreception i klubhuset på Middelfartvej
- 1995** den 25/3 kl. 12.30 – 13.30 børnearrangement i forbindelse med jubilæumsopvisning: Børn 3 - 6 år legestue, dukketeater og sanglege v. seminarielærer Bente Ekander og studerende. Børn fra 6 år: Gymnastik og sjov med John Friis.
- 1995** Jubilæumsfest i Provstegårdsskolens festsal d. 25/3 kl. 19 – 01. Spisning og dans for medlemmer m. familiehusorkestret Sockrow.
- 1995** Reception d. 20/4 i klublokalerne på Middelfartvej i selskab med foreningens mange venner samt officielle personer fra kommunen og de idrætslige organisationer.
- 2020** Reception i anledning af 100 års jubilæet udskydes til den 26. september. 2021 pga. coronavirus. Reception afholdes i den røde bygning på Sct. Hans Skole for foreningens medlemmer, tidligere medlemmer, samarbejdspartnere og officielle personer fra kommunen og de idrætslige organisationer.



Instruktører

Foreningsdragter



1987 mellemlå/lyserød i tyndt let stof.



1990 cerise, lilla i bomuld.



I **1997** kunne man købe en foreningsdragt. Den var i lækkert tactel med bomuldsfoer og gennemgående lynlås i jakken. Farvekombinationen var mørkeblå, mørkerød og hvid. Den kostede 300 kr., og inkl. prisen var en diskret trykning af navn på både bukser og jakke, hvis man ønskede dette.



2000 bordeaux/mørkerød fleecetrøje med FREM broderet på brystet.

Vinrød T-shirt med FREM Odense på brystet.



2007 Lyseblå Hummeldragt med bukser og jakke med lynlås.



2009 Rød tynd softshell - jakke med logo på brystet og sorte bukser med røde stikninger og vide ben.



2014 Sort softshell - jakke



2018 Turkis T-shirt, grå bukser og blå jakke med lynlås og hætte samt logo bagpå nederst.

Gymnastikformer:

I starten var der flest mænd, der dyrkede gymnastik. Dette har ændret sig. Nu har foreningen flest kvinder og børn.



Igennem foreningens levetid har der været forskellige former for gymnastik. I flæng kan nævnes: Leg

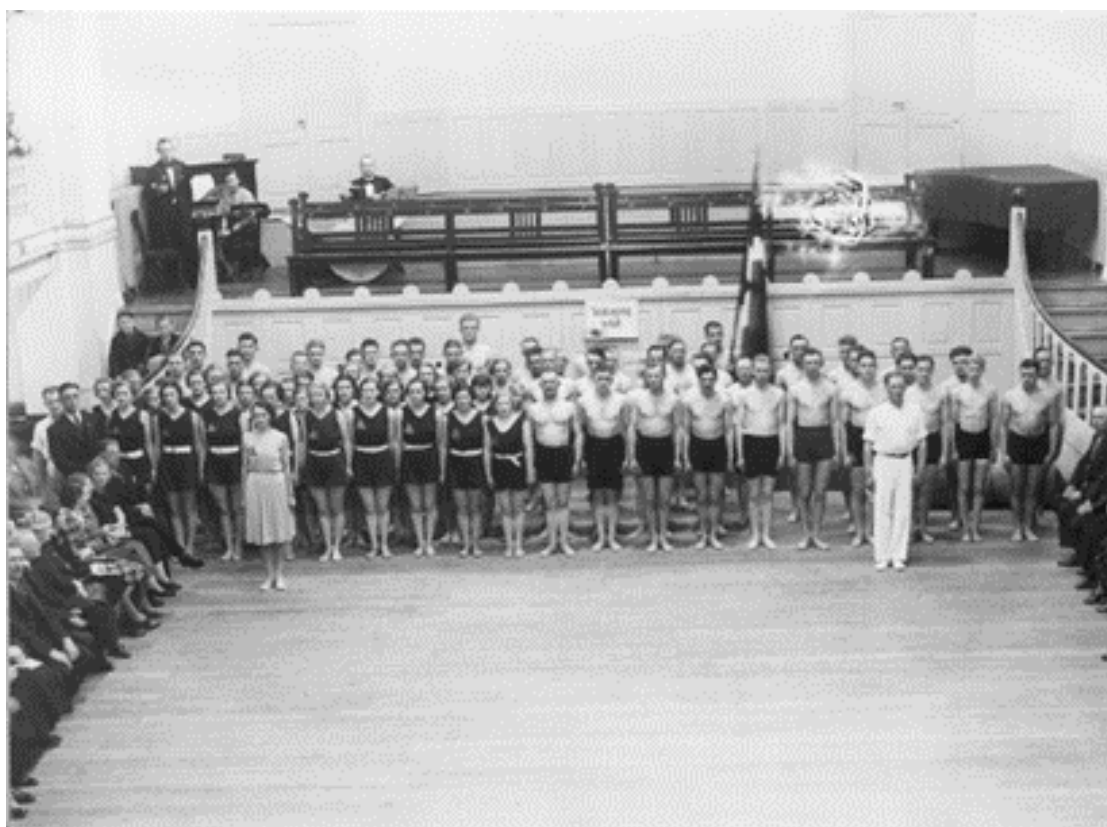
og redskaber, motionsmænd, teenage-rytme-piger, junior grand prix, rytmisk for herrer, rytmisk for damer, springhold for piger og drenge fra 4 år, motionsgymnastik, puslinge leg og sang 3 - 5 år, ballstik, elitedamer, modern dance/jazz dance, hop-shop, god motion til glad musik, old girls, callanetics, aerobic, kondihold M/K, sommergymnastik, showdance, mor/far/barnhold, kropstrimning, theanetics, stavgang som sommeraktivitet.

I 2020 udbyder foreningen 9 voksenhold: Old Girls, kondition – styrke, ball-stik, motionsgymnastik for kvinder, yoga, pilates

15 børnehold: Puslingemix 4- 6 år, turbodrenge 0. – 3. kl., spring mix 4. kl. og opefter, puslinge mix 4 – 6 år, familie gymnastik 2- 4 år, gymnastik/dansepiger 5 – 7 år, show dance fra årg. 2002- 2009, rytmepiger 2. – 4. kl., turbo mix 0.- 3. kl., spring/rytmepiger 2. – 5. kl., turbotøser 0. – 2. kl., turbospringtøser 3. kl. og opefter



Familiegymnastik Sct. Hans skole 2019



Forårsopvisning 1930

FREM-dag

Hvert forår afslutter foreningen gymnastiksæsonen med en forårsopvisning, hvor medlemmerne kan vise familien og hinanden, hvad de har lavet i årets løb. Nogle gange er dagen opbygget efter et tema andre gange har instruktørene frit spil. Salen pyntes, fanerne fører an i indmarchen, der synges, hædersbevisningerne overrækkes og ved udmarchen får instruktører, hjælpeinstruktører, holdhjælpere, bestyrelsen og andre hjælpere en flaske eller en buket for indsatsen, og vi slutter med en sang.

I dette jubilæumsår vil en del af opvisningen være en kavalkade med musik fra de sidste 100 år.

I starten var det både børn og voksne der var på gulvet. Voksengymnastikken har igennem de sidste år ændret sig, så der er færre af foreningens voksenhold, der er med ved opvisninger. I 2020 har foreningen kun 2 voksenopvisningshold.



FREM-dagen på Højstupskolen i 1961



FREM-dagen i Idrætshallen 1973
Faneindmarch



Faneindmarch og stemningsbillede fra FREM-dagen 1968



FREM-dagen 1994

Fællesserie

Frem-dagen med jubilæumsopvisning den 28/3 2020 må vi desværre udsætte til den 20/3 2021 pga. coronavirus. Og heller ikke i 2021 måtte vi afholde opvisning.

LIDT TIL EFTERTANKE! (Fundet i et Gymnastiknyt fra 1988)

Jeg har ikke tid.

Min tipoldefar arbejdede i 12 timer dagligt – også lørdag. Det var en arbejdsuge på 72 timer. Ved siden af passede han en have med et lille hus, var kasserer i skyttelaug, strålefører ved det lokale brandværn, tenor og nodeskriver i sangforeningen. Han klippede selv sine 6 børn, forsålede familiens fodtøj, kløvede 8 kubikmeter brænde til vinteren samt lavede det meste husgeråd selv.

Min oldefar var kommet ned på en arbejdstid på 54 timer. Han overtog haven og var også strålefører. Ligeledes var han medlem af skyttelaug, og i sangforeningen var han baryton. Men han havde ikke tid til at være kasserer eller nodeskriver. Han klippede heller ikke sine 4 børn, og hans brændehugst indskrænkede sig til en kubikmeter, fordi han var begyndt at fyre

med kul. Husgeråd var noget han købte.

Min farfar arbejdede i 48 timer om ugen. Også han var havemand og medlem af skyttelaug. Men han havde hverken tid til sang eller frivillige tjenester i brandværnet. Hans 2 børn gik til frisøren. Brændselhugst til vinteren? Nej, men han lavede lidt husflid nu og da.

Min far er traditionstro og derfor medlem af skyttelaug, men han kommer der aldrig. Han har opgivet familiehaven. Den betaler sig ikke længere, og han har ingen børn hjemme.

Brændsel og kul til vinteren? Næh, han har fået el-varme. Hvordan skal han ellers få tid til noget som helst i vor forjagede tid. Han arbejder jo trods alt 45 timer om ugen. Og jeg? Jeg har overhovedet ikke tid til noget. Ikke tid til at synge og slet ikke tid til frivillig tjeneste. Hvordan skulle det dog kunne gå til med en så opslidende lang arbejdsdag på 40 timer om ugen?

”Sundhed er ikke bare muskler, kondi og afspænding. Sundhed er også at indgå i det netværk af mennesker, der omgiver dig. Et godt FORENINGSLIV kræver aktive medlemmer, der interesserer sig for, hvad der foregår. Mød

op til gymnastikken, til generalforsamlingen, og når din forening inviterer. Din forening HAR BRUG FOR DIG ! GYMNASTIK OG FORENING hører sammen, fordi sved alene ikke skaber LIVSKVALITET.”



Gymnastik fra 1980'erne

Samarbejde

Vi har i vores forening i dag heldigvis nogle ansvarsfulde instruktører, instruktørhjælpere og holdhjælpere, som alle med deres engagement og ansvarsbevidsthed bidrager til, at FREM er en forening, hvor medlemmer trives og udfordres. FREM har i 2019 tilknyttet i alt 38 instruktører, hjælpeinstruktører og holdhjælpere. Melder en instruktør forfald en dag, er der ofte en anden, der påtager sig opgaven, så holdet ikke behøver at blive aflyst.



Instruktørmøderne startes med en sang

Noget af det, der også er med til at tegne foreningen, er alle vores instruktørers flittige deltagelse i kurser.

Ligeledes har vi en stabil bestyrelse, og kigger

man navnene igennem tilbage i tiden, vil man nok opdage, at de samme navne står på posterne i rigtig mange år. Bestyrelsen kan nok virke usynlig i en forening og er måske nok mest synlig, hvis der er noget at brokke sig over;



men den gør et stort arbejde for at holde FREM kørende. Der er kontaktpersoner på de forskellige hold, der bliver opkrævet kontingent og holdt styr på regnskabet, der hjælpes til som praktiske grise til arrangementer, der bliver booket lokaler, man er referent til møder, man er aktiv gymnast på holdene, idémagere og meget mere. Det er ikke kun surt arbejde – det er også sjovt, og vi gør det faktisk, fordi vi mener, der også i tidens Danmark er brug for foreningerne. Ingen forening uden en aktiv bestyrelse!



Instruktører 2017

Tidligere jubilæumsskrifter



Bestyrelsen ønsker foreningen tillykke med de 100 år og håber, at der fremover vil være en forening med mange aktive medlemmer, mange dygtige og engagerede instruktører samt frivillige, der vil påtage sig bestyrelsesopgaven.

På bestyrelsens vegne
Helle Rasmussen og Jytte Rasmussen





Instruktører-holdet FREM-dagen 2019



Bestyrelsen februar 2020

Bagerst fra venstre: Regina Blak Rasmussen, Helle Rasmussen, Jytte Rasmussen, Gitte Støkkel
 Forrest fra venstre: Julie Ny Bundgaard, Birthe Bjerg, Bente Topp

Anciennitet for bestyrelsesmedlemmer 2020:

Bente Topp 2001-
 Helle Rasmussen 1997 - 2002 + 2006 -
 Birthe Bjerg 2007 -
 Gitte Støkkel 2000 - 2006 + 2012
 Regina Blak 2016 -
 Jytte Rasmussen 2017 -
 Julie Ny Bundgaard 2018 -

Jubilæumsskriftet er udarbejdet af formand Helle Rasmussen og bestyrelsesmedlem Jytte Rasmussen, som har samlet stoffet og lavet layout med teknisk hjælp fra Henrik Rasmussen. Bente Topp og Marianne Rasmussen har læst korrektur.

Billederne er hentet fra gamle arkiver, hæfter og blade og udlånt fra nuværende og tidligere medlemmer.

Hæftet er trykt på Vester Kopi i Odense i 100 eksemplarer.

