

de Taptoe voor het stadhuis in
velende show te worden met zang en
diverse Venlose artiesten



Koninginnennacht 29 april

Vanaf 20.00 uur De 9e editie van de Tegelse Queensnight in centrum Tegelen met o.a. Jump To The Roof, Voodoo Experience, Fever For Life en Blo Ya Top

Koninginnedag 30 april

Vanaf 8.00 uur Gaat de Grote Kindermarkt in Tegelen
09.00 uur Luiden der klokken van de St. Martinuskerk
10.00 uur Grote Braderie van Stg. Actieve Ondernemers Tegelen en interreligieuze viering in de St. Martinuskerk
12.00 uur Optocht met versierde fietsen
14.00 uur Kienmiddag in De Bongerd
14.30 uur Concert van Reünie Orkest de Limburgse Jagers
19.00 uur Diverse activiteiten op het Smidsplein met o.a. Stimmungsband Wahsinn en DJ Stevie

onele optocht met versierde
d, een viswedstrijd bij de visvijver
nt.
erend optreden van Minsekinder.

edige programma's kijk op www.venlo verrast.nl

OT MENS

ed
preek ik dagelijks
uit.
ve gebed werd in
nikendom sedert
uikt en is daarna
osters-orthodoxe
eid. De woorden
leer Jezus Chris-
God, ontferm u
gebed is volgens
odoxe kerk het
samengevat: het
enswording van
het geloof in de
Christus.

spreek dit gebed 's morgens uit na
het koorgebed in mijn meditatie-
hoek voor een Christusicoon. Ik
steek een kaars aan, ga op een
krukje zitten en concentreer me
op mijn adem. Mijn ogen rusten
daarbij op de Christusicoon. Dit
gebed is voor mij een goede
manier om mij helemaal te laten
vervullen met de Geest van Jezus.
Ik stel me voor hoe met de adem
en de woorden van het gebed de
barmhartigheid, de mildheid, de
goedheid, de vergevende liefde
van Jezus en de warmte van zijn
hart in mij stromen en mij vervul-
len.

gebed met mijn
demen zeg ik stil
er Jezus Christus'
men 'Zoon van
u over mij'. Ik

Vastentijd, ons leven afstem-
men op Jezus en weer leven met
Hem.

Leo Brueren, pr.

Slim op eigen gewicht

VENLO

Waarom gewichtstoename niet alleen met eten te maken heeft. Hoe u dit herkent en wat u er aan kunt doen. Dat vindt in een nieuwe uitgave van Uitgeverij Elmar: Slim op uw eigen gewicht van Cora de Fluitier.

Het juiste gewicht bereiken en behouden is voor de meeste mensen een behoorlijke uitdaging. Een dieet en extra bewegen kunnen heel nuttig zijn, maar helaas geven deze methoden meestal geen blijvend resultaat. Zodra u stopt bent u al gauw terug bij af of erger.

Een probleem dat de

meesten wel herkennen. Reden dat Cora de Fluitier een diepgaande studie heeft gedaan naar oorzaken van gewichtstoename waar tot nu toe nog nauwelijks aandacht voor bestond. De resultaten van deze studie waren ronduit verbijsterend. Het bleek dat bij meer dan 50 procent van alle mensen, waarbij het gewicht is toegenomen, verschillende lichamelijke oorzaken verantwoordelijk waren. Bij deze mensen was een verkeerde voeding of te weinig beweging niet de oorzaak van hun gewichtstoename. Als u niet uw pogingen om af te vallen weinig of geen resultaat hebt bereikt kan ook uw

gewichtstoename een lichamelijke oorzaak hebben. In dit boek leest u hoe u deze oorzaken zelf kunt herkennen en wat u daaraan kunt doen. Hierdoor boekt u met al uw inspanningen om gewicht te verliezen blijvend meer resultaat. De methode van Cora de Fluitier mag revolutionair genoemd worden omdat zij één van de eersten is die zich richt op de lichamelijke oorzaken van gewichtstoename. Dit boek wordt ondersteund door de uitgebreide website www.coradefluitier.nl voor extra informatie, professioneel advies en begeleiding.

Het boek kost in de boekhandel 18,50 euro.