

# BEDRIJVENTERREIN OUDE MOLEN IN BEDRIJF

15 jaar



*Toekomst gericht  
ondernemen op  
bedrijventerrein Oude Molen*

# Mooie actie bij opening van Carwash in Halsteren

Wie zijn auto blinkend schoon wil hebben, kan vanaf 4 december gewoon terecht in Halsteren. Maandag opent aan de Steenbergseweg in Halsteren een carwash met twee wasboxen en een zogenaamde rollover waarbij je zelf helemaal niets hoeft te doen.



De rollover kent vier programma's variërend van simpel (6,50 euro) tot uitgebreid (13,50 euro). Bij het uitgebreide programma wordt je hele auto onder handen genomen. De onderkant wordt gewassen, er komt een speciale regenafstotende beschermlaag op en de wagen wordt volledig in de wax gezet. "Bijzonder aan onze wasstraat is dat auto's tot wel 3,20 meter bij ons terecht kunnen." Dus ook hoge bussen kunnen gewassen worden op de Steenbergseweg.

In de wasboxen kan men zelf aan de slag met het wassen van de auto. Betalen doe je hier

per minuut en dat kan simpel met je pinpas. Daarnaast zijn er ook speciale waspassen beschikbaar. De duurste kost je honderd euro, maar dan krijg je wel voor 150 euro wastegoed. "We hebben ook speciale jaarcontracten. Voor 25 euro per maand kan je onbeperkt je auto wassen." Natuurlijk is er ook een openingsactie: wie in december zijn auto wast met het uitgebreide wasprogramma, krijgt een tweede wasbeurt cadeau. "Dus voor 13,50 euro heb je twee uitgebreide wasbeurten. En als je op 31 december komt, dan mag je dit nog tot eind januari gebruiken."



Betaal gemakkelijk en snel met onze waspas, ticket of bankpas

Was voordelig met onze waspas

€ 25,- = € 30,- waswaarde

€ 50,- = € 65,- waswaarde

€ 75,- = € 105,- waswaarde

€ 100,- = € 150,- waswaarde

Voor  
**€ 25,- p/mnd\***  
**onbeperkt**  
**wassen**  
\*incl. BTW

**DECEMBER-ACTIE**

- ✓ Wassen
- ✓ Drogen
- ✓ Wielwassen
- ✓ Hoge druk voorwas
- ✓ Schuim voorwas
- ✓ Bodem reiniging
- ✓ Extra velgen reinigen
- ✓ Raintect premium was
- ✓ Shinetecs polish repair effect

**2 keer voor maar € 13,50**

Openingstijden:  
ma t/m vr 6.00 tot 21.00  
za 7.30 tot 20.00  
zo 8.30 tot 20.00

## Grote bussen

Bij Carwash De Schans kunt u bussen tot max. 3,20 meter hoog wassen. Voor bussen hoger dan 2,90 meter geldt een meerprijs van € 2,-.

Steenbergseweg 2b - 4661 RJ Halsteren



## Nieuwbakken voorzitter Mariëlle de Graaf is blij met bestuur vol ervaring

# 'We zetten onszelf mooi op de kaart'

Ondernemersvereniging Oude Molen bestaat dit jaar vijftien jaar en dat moet uiteraard gevierd worden. Begin dit jaar werd al een speciale jubileumavond gehouden waarbij Mariëlle de Graaf werd voorgesteld als nieuwe voorzitter van de ondernemersvereniging. Samen met vier leden vormt zij het bestuur van de ondernemersvereniging Oude Molen. "Ik heb enorm veel moeten leren, maar gelukkig is het een bestuur met heel veel ervaring", vertelt De Graaf.

DOOR REMKO VERMUNT

Mariëlle de Graaf heeft na één jaar in het bestuur te hebben gezeten het bestuurlijke stokje overgenomen van Mariëlle ter Bogt (nu penningmeester). Samen met Annet Schellen, Patric Louer en Angelique Nuijten vormen zij het dagelijks bestuur van de ondernemersvereniging. "Samen met Mariëlle ter Bogt ben ik langsggegaan bij verschillende mensen binnen het netwerk om kennis te maken. Als voorzitter heb ik korte lijntjes met de gemeente, dus als er iets speelt bij de ondernemers zoals klachten of het aanvragen van subsidies dan kan ik heel snel schakelen." Toch was het voor de nieuwe voorzitter wel even wennen. "Ik ben gelukkig niet in het diepe gegooid, maar van huis uit ben ik bedrijfspsycholoog." Vraagstukken over beveiliging of vergunningen waren dan ook nieuwe materie, want daar hield ze zich eerst niet zo mee bezig. "Gelukkig zit er veel ervaring in het bestuur, zij hebben me goed op weg geholpen en ik leer nog elke dag."

## Jubileumavond

Voor het vijftienjarig jubileum werd een speciale avond gehouden. Hierbij werd onder andere het vernieuwde logo en de website gepresenteerd. "We hebben er wel echt een feestje van gemaakt. Normaal komen we zo'n drie keer per jaar samen voor een netwerkbijeenkomst en we zagen wel dat deze bijeenkomst drukker bezocht werd dan normaal", vertelt De Graaf. Een half jaar later is ook de vernieuwde nieuwsbrief nog gepresenteerd. Op de website is een speciale ruimte ingericht waar ondernemers op bedrijventerrein Oude Molen zich kunnen presenteren. Ook is er een speciaal ledenportaal voor de ondernemers met extra informatie over vergaderingen en waar foto's van bijeenkomsten worden geplaatst. De leden van de vereniging hebben dit jaar ook allemaal een speciale luchtfoto gekregen van hun bedrijfspand en er is een filmpje gemaakt met een drone van het bedrijventerrein. "Zo zetten we onszelf mooi op de kaart."



## Gehuchtenbord

In mei van dit jaar werd ook het gehuchtenbord Oude Molen onthuld. "Dat hebben we ook feestelijk opgepakt", vertelt Mariëlle. Op het gehuchtenbord is de geschiedenis van Oude Molen te zien. "In 2016 kwamen we in contact met de gemeente over de geschiedenis van Oude Molen. We wilden een nieuw logo laten maken, maar dat moest wel eer doen aan de geschiedenis van het terrein." De ondernemersvereniging kreeg te horen dat de gemeente ook bezig was met de

geschiedenis van het gebied in de vorm van een gehuchtenbord. "Dat kwam dus mooi samen en in samenspraak met de gemeente hebben we toen besloten om het bord in mei te onthullen." Tijdens de onthulling kwamen gemeente, ondernemers en buurtbewoners samen. "Dat laat weer zien hoe betrokken de ondernemers en bewoners zijn." Met de komst van het gehuchtenbord op de locatie waar 'de oude molen' vroeger heeft gestaan, staat het oudste bedrijf van het terrein weer terug op zijn plaats.



## Goede ligging en veel MKB'ers zijn ingrediënten voor succesvol bedrijventerrein

# Oude Molen kenmerkt zich door betrokkenheid van ondernemers

**Een goede bereikbaarheid en een optimale ligging van het terrein naast de A4, tussen Rotterdam, Breda, Zeeland en Antwerpen. Dat zijn volgens Mariëlle de Graaf (voorzitter van ondernemersvereniging Oude Molen) een paar pluspunten van bedrijventerrein Oude Molen in Halsteren. Daarnaast zijn de ondernemers op het terrein enorm betrokken, heerst er een hands-on mentaliteit en is men veel bezig met de veiligheid op het terrein. "Het is heerlijk ondernemen hier", aldus een trotse voorzitter.**

DOOR REMKO VERMUNT

De aanleg van de nieuwe A4 en de daarmee gepaard gaande toegankelijkheid van bedrijventerrein Oude Molen, heeft de ondernemers geen windeieren gelegd.

"Bij de afslag Tholen ga je de snelweg af en je rijdt zo het bedrijventerrein op", legt De Graaf uit. Daarmee onderscheidt Oude Molen zich van andere bedrijventerreinen in de regio.

"Je hoeft niet helemaal door Halsteren, je bent er echt zo." Daarnaast hebben veel bedrijven een zichtlocatie naast de A4, waardoor ze goed opvallen. "Op dit moment is dat bijvoorbeeld de vmbo-school Steenspil, maar het gebied tussen de

school en de A4 is nog vrij." Deze zogenaamde Eilanden zijn de 'echte' zichtlocaties. "We zijn blij als ook deze locaties verkocht zijn, want we willen natuurlijk een mooi en vol bedrijventerrein."

### Kenmerken

Wat opvalt als je over bedrijventerrein Oude Molen rijdt, is dat er veel MKB'ers gevestigd zijn. "Wij hebben geen grote bedrijven met een omvang zoals Sabic of Philip Morris op ons bedrijventerrein. We zitten hier met veel MKB'ers", legt Mariëlle uit. Aan de rand van het terrein zitten de dienstverleners, maar ook de 'maakindustrie' is vertegenwoordigd bij Oude Molen en men kan terecht bij de Autoboulevard. Veel ondernemers zijn

tevens eigenaar van het pand waar ze gevestigd zitten, in tegenstelling tot veel andere bedrijventerreinen waar panden gehuurd worden. "Doordat veel ondernemers eigenaar zijn van hun eigen perceel, blijft het schoon op het terrein. Oude Molen is een groen én schoon terrein." Uniek is ook de aanwezigheid van VMBO-school De Steenspil op het bedrijventerrein. "Er is een goede samenwerking tussen de school en de bedrijven. Er zijn uitstekende onderlinge contacten, waardoor het ook makkelijk is voor leerlingen om aan een stageplek te komen."

### Veiligheid

Wie een blik werpt op de vernieuwde website van Oude Molen, ziet tevens dat de ondernemers op het terrein veel bezig zijn met de veiligheid. Zo kan je bijvoorbeeld op de website heel gemakkelijk terugvinden waar de AED's zich bevinden. "We hebben dit bewust in kaart gebracht. Niet alleen voor de ondernemers, maar ook voor de bewoners in de buurt." Het is dan ook vanzelfsprekend dat het bedrijventerrein het Keurmerk Veilig

Ondernemen uitgereikt heeft gekregen. Het KVO helpt betrokken partijen (gemeente, politie, brandweer) gezamenlijk afspraken te maken om overlast, criminaliteit en onderhoud aan te pakken. Doordat het bedrijventerrein slechts twee in- en uitgangen kent, is het terrein ook goed te beveiligen. "Daarnaast zitten we met bijna alle ondernemers in een WhatsApp-groep. Zo kunnen we elkaar heel snel en gemakkelijk op de hoogte houden, mocht er iets gebeuren."

### Toekomst

Het bedrijventerrein kent nog een paar vrije plaatsen, maar volgens voorzitter Mariëlle de Graaf is het een kwestie van tijd voor deze percelen zijn ingevuld. Mocht Oude Molen straks helemaal vol zitten, dan is er altijd nog ruimte voor een uitbreiding van het terrein. "Maar, daar zijn we op dit moment eigenlijk niet mee bezig." Het belangrijkste voor de toekomst is volgens De Graaf dan ook om de goede weg die het bedrijventerrein is ingeslagen te behouden. "We willen hier geen verpaupering, als iets kapot is dan wordt het gemaakt. Dat doe je thuis toch ook?"



### Pelletkachels

**Edilkamin – MCZ – Wodtke en vele andere merken**



**Wij verwelkomen u graag in onze showroom om u alle informatie over pelletkachels te geven.**

**ISDE subsidie vanaf €500,- tot €2400,-**

**Openingstijden showroom:**  
- woensdag van 19 tot 21 uur  
- zaterdag van 10 tot 12 uur  
- andere tijden op afspraak

[www.ronswarmte.nl](http://www.ronswarmte.nl)



# ABOS

• VEILIG SPELEN •

• inspectie • onderhoud • advies • reparatie

Koningsspil 6, 4661 TW Halsteren • 0164 - 630 122  
info@abos.nl • www.abos.nl



**NETWERK IS ALLES.  
ALLES IS NETWERK.**

*Pas op wij praten terug*



CLOUD



MICROSOFT



TELECOM



APPLE

**LANTACK**  
NETWORK SOLUTIONS



"Het is prettig dat ze het regelen uit handen nemen"

**Letselschade?**

Het verhalen van een letselschade is specialistisch werk. U moet er toch niet aan denken dat u naast de impact van uw letsel ook nog een juridische en medische discussie aan moet gaan met de verzekeringsmaatschappij van de tegenpartij? Wij nemen dat graag voor u uit handen. U kunt zich dan volledig richten op uw herstel.

Grondmolen 7 | 4661 TT Halsteren  
0164 26 06 19 / 06 53 90 56 56  
info@letselimpact.nl | www.letselimpact.nl



**Werkt u nog met passie?**



• **Loopbaan** • **Ontslag** • **Ziekte**

*„Mariëlle de Graaf coacht op een duidelijke en praktische manier. Haar sprankelende directheid en enthousiasme werken aanstekelijk.”*

**Neem contact op!**

T: 0164-630302  
m.de.graaf@passion4work.nl  
www.passion4work.nl



Ook op  
[www.youtube.com/Passion4workhalsteren](http://www.youtube.com/Passion4workhalsteren)



Wethouder Ad Coppens spreekt van een hecht team bij Oude Molen

# ‘De bedrijven kunnen veel uitwisselen en samenwerken’

**Wethouder Ad Coppens is enorm positief over bedrijventerrein Oude Molen. “Komend over de A4 vanuit de randstad (waar Bergen op Zoom letterlijk al op de borden staat) ligt het bedrijvenpark Oude Molen aan de rechterzijde van de snelweg. Dat is goed voor de uitstraling van dit bedrijvenpark, maar ook voor de stad die erachter verscholen ligt. Het bedrijventerrein is belangrijk voor de werkgelegenheid van de stad”, aldus de wethouder.**

DOOR REMKO VERMUNT

Wethouder Ad Coppens (Economische Zaken) heeft enkele malen per jaar bestuurlijk contact met het bestuur van de ondernemingsvereniging. Op die manier blijven de lijntjes kort en is de wethouder op de hoogte van wat er zoal speelt. “Het contact tussen de ondernemers zelf, loopt via het bestuur van de Ondernemersvereniging. Dit bestuur bestaat uit ondernemers die ook op Oude Molen hun bedrijf hebben en dat bestuur is bijzonder actief”, weet de wethouder. “Voor de afdeling Economische Zaken van de gemeente Bergen op Zoom is dat reden om meerdere vergaderingen per jaar bij te wonen. Dat is nuttig, want dan weet EZ wat er speelt en dat wordt door de ondernemers buitengewoon gewaardeerd”, aldus Ad Coppens.

**Zaken doen**

Volgens de wethouder vormen de

ondernemers op Oude Molen een hecht team. “Ze doen veel zaken samen. Je kunt bijvoorbeeld denken aan veiligheid, schoonhouden van het terrein en bewaking. Het zijn ook bedrijven die onderling veel kunnen uitwisselen en samenwerken gelet op de aard van de activiteiten.” Dat bevestigt ook voorzitter van de ondernemersvereniging Mariëlle de Graaf. “We proberen het contact tussen ondernemers te stimuleren, want we kunnen enorm veel aan elkaar hebben.” Op het bedrijventerrein zijn nog een aantal kavels beschikbaar. “De drie eilanden zijn bijvoorbeeld nog niet verkocht. De belangstelling groeit wel. Daarnaast zijn er nog enkele percelen aan de rand van het bedrijvenpark. Ook hiernaar neemt de vraag toe”, bevestigt wethouder Coppens. Toch is de bezettingsgraad van het terrein goed te noemen. Op dit moment ligt het rond de tachtig procent en dat percentage groeit gestaag. “Het gebeurt, zoals op meerdere bedrijvenparken, dat er bedrijven verkassen naar elders omdat ze groter of juist kleiner willen huisvesten, maar het aantal wisselingen



op Oude Molen is niet hoger dan op andere bedrijvenparken.”

**Overleg**

De ondernemersvereniging heeft goede contacten met de gemeente, maar ook met andere bedrijventerreinen in Bergen op Zoom. In een gezamenlijk overleg van Stichting Parkmanagement bespreken de verenigingen de problemen waar zij tegenaan lopen, maar ook de oplossingen die ze hebben gevonden. “Zo zet bedrijventerrein Lage Meren/Meilust de laatste

tijd in op duurzaamheid en wij kunnen daar weer van leren.” Ook is er eens in de zoveel tijd een overleg van het VNO-NCW Brabantse Wal waarbij verschillende partijen uit de regio samenkomen. “Hier bespreken we de regionale vraagstukken, zoals bijvoorbeeld de komst van de HAS Hogeschool naar Bergen op Zoom. Welke mogelijkheden en/of problemen gaan hiermee gepaard? We willen immers allemaal hetzelfde: een goed vestigingsklimaat, zodat de Brabantse Wal een aantrekkelijk gebied wordt om in te wonen én te werken.

**Patric**  
WarmteService & Techniek

Persoonlijk  
Vakkundig  
Snel

Daalderop dealer  
Remeha dealer  
Service & Onderhoud (24/7)  
CV installatie  
Water en sanitair  
Gasinstallatie  
Reparatie kranen en wc's

**Al 10 JAAR  
een  
vertrouwd  
adres!**

**Bel voor meer info  
06-55100747**

[patric@patricwarmteservice.nl](mailto:patric@patricwarmteservice.nl)

**Withagen Techniek B.V.**

Koningsspil 28  
Halsteren

Mob: 06 28760043  
Tel: 0164 684457

[www.withagentechniek.nl](http://www.withagentechniek.nl)

**HKTechnics** – REVISIE

[www.cilinderkop.nl](http://www.cilinderkop.nl)

- Cilinderkop revisie
- Motoren revisie & service
- Common rail injectoren testen
- Zuigers, laggers, pakkingen, nokkennassen

**Canadaweg 7b- 4661 PZ – Halsteren**  
Tel. 0164-254 399 – [info@hktechnics.nl](mailto:info@hktechnics.nl)

**MAHLE ORIGINAL**

**KUNSTSTOF KOZIJNEN, DEUREN, RAMEN etc.**

**MR GROEP** NIEUWBOUW & RENOVATIE

Canadaweg 6  
4661 PZ Halsteren  
Tel. 0164-683425  
E-mail: [info@mr-groep.nl](mailto:info@mr-groep.nl)

**Openingstijden:** maandag t/m vrijdag van 09.00 - 16.30 uur  
of op afspraak mogelijk.

**ONTDEK VANDAAG HET KOZIJN VAN MORGEN!**



# VDG Autoservice

**VDG Trading in Bergen op Zoom, zo zijn wij begonnen in 2006. In 2014 is er een nieuw bedrijfspand gekocht aan de Koningsspil in Halsteren en hebben wij onze naam laten wijzigen naar VDG Autoservice.**

U kunt bij ons terecht voor o.a. APK, onderhoud, reparatie en chiptuning, tevens zijn wij in de loop der jaren ons steeds meer gaan specialiseren in de elektronica van een auto en storingen zoeken.

Voor de aankoop van een jonge tweedehands auto kunt u ook

bij ons terecht. Onze occasions en werkzaamheden staan op onze website [www.vdgautoservice.nl](http://www.vdgautoservice.nl)

Mocht u vragen hebben kunt u uiteraard altijd contact met ons opnemen of langskomen, wij hopen u te mogen verwelkomen in ons bedrijf.

## Praktijk de Molenwiek Therapie & Coaching



Iedereen zit wel eens met zichzelf in de knoop of komt in een situatie waar je alleen niet goed aan uitkomt. Vaak zijn er 'overduidelijke' redenen waarom je hulp zoekt zoals bijv een scheiding, ontslag of rouwverwerking. Soms zijn de redenen minder zichtbaar. Je hebt het gevoel alsof je geleefd wordt en de gedachte 'is dit nu alles?' komt geregeld bij je op. Dit kan zich uiten in futloosheid, gejaagdheid, hoofdpijn of burn-out. Als je deze klachten herkent en wilt veranderen, nodig ik je graag uit voor een intake gesprek.

Eugenia Yocarini-Koolen

[www.praktijkdemolenwiek.nl](http://www.praktijkdemolenwiek.nl)

tel: 06-10063036



## eco-point

*innovative cleaning  
and maintenance products*

[www.eco-point.com](http://www.eco-point.com)

Postbus 137, 4660 AC Halsteren

**[t]** 0164 63 25 55



[www.vdgautoservice.nl](http://www.vdgautoservice.nl)

Koningsspil 3 4661 TW Halsteren

+31 (0)164 - 211624

[info@vdgautoservice.nl](mailto:info@vdgautoservice.nl)

- APK
- Airco Service
- Auto Elektronica
- Banden Service
- Chiptuning
- Diagnose vaststellen
- Onderhoud
- Powerflush
- Reparatie
- 3D-Uitlijnen

# Theo Rademakers: 'We willen eenheid uitstralen'

**Een ondernemer die vanaf het eerste uur betrokken is bij ondernemersvereniging Oude Molen is Theo Rademakers. Hij vestigde zich in 1997 op het bedrijventerrein en is sinds de oprichting van de ondernemersvereniging betrokken bij het reilen en zeilen op het terrein. Zo'n vijf jaar geleden besloot hij op te stappen als bestuurslid, maar samen met Leo Luijks vormt hij sindsdien de Raad van Advies. "Het is iets vrijblijvender, maar eigenlijk zijn we alsnog bijna bij alle vergaderingen aanwezig. Het is gewoon erg leuk."**

DOOR REMKO VERMUNT

Theo Rademakers begon zijn bedrijf aan de Canadaweg. De uitbreiding van het bedrijventerrein was toen nog ver weg en eigenlijk bestond Oude Molen puur uit ondernemers rondom de Canadaweg. "Dat is één van de punten die we eigenlijk als ondernemersvereniging hebben aangepakt. Want hoewel de oorspronkelijke naam 'Oude Molen' was, refereerde de gemeente ook naar het gebied als industrieterrein Canadaweg en dat was verwarrend voor mensen van buitenaf", legt Theo Rademakers uit. Die ondernemersvereniging werd vijftien jaar geleden opgericht, maar na ongeveer twee jaar leek de vereniging alweer ter ziele te gaan. "Enkele leden wilde de ondernemersvereniging opheffen en uitschrijven. Ik ben toen eigenlijk als enige bestuurslid overgebleven, want we hadden er zoveel werk ingestoken. Dat mocht niet weggegooid worden." Tijdens een volgende vergadering sloten drie nieuwe bestuursleden zich aan bij de ov Oude Molen: Leo Luijks, Cees de Kort en

Wim Mosselman. Leo Luijks heeft toen de voorzittershamer opgepakt en bijna acht jaar lang niet meer weggelegd. Theo Rademakers fungeerde in die jaren als vice-voorzitter. Later nam Mariëlle ter Bogt het voorzittersstokje over en sinds dit jaar is Mariëlle de Graaf voorzitter van de ondernemersvereniging.

## Vriendengroep

Sinds de komst van dat nieuwe bestuur zijn er weinig wisselingen geweest. "Sommige bestuursleden nemen na vijf jaar afscheid en anderen zijn bijvoorbeeld gepensioneerd, maar er bleef altijd wel een stabiele club over." Volgens Rademakers is de komst van de vrouwen in het bestuur ook verfrissend geweest. "De ondernemersvereniging is er niet alleen voor de technische zaken, maar ook voor de sociale zaken zoals uitjes. Een gemengd bestuur is dus een positieve verandering van de afgelopen tijd", aldus de ondernemer. De bijeenkomsten die georganiseerd worden door de ondernemersvereniging zijn dan ook altijd goed bezocht en goed geregeld. "Dankzij deze bijeenkomsten zijn er hele goede onderlinge contacten. Je leert elkaar kennen, er zijn



vriendschappen ontstaan en je gaat ook van elkaars diensten gebruikmaken. Zo gebruik ik leveranciers van Oude Molen ook voor mijn onderneming in de gemeente Halderberge."

## Samenwerking

De ondernemersvereniging heeft zich de afgelopen jaren voor verschillende zaken hard gemaakt. Zo was Rademakers een van de mensen die ervoor gezorgd heeft dat de uitbreiding van Oude Molen geen andere naam zou krijgen. "Het mocht geen Oude Molen II of iets dergelijks worden, we wilden gewoon één industrieterrein Oude Molen." De ondernemersvereniging heeft er daarnaast samen met de gemeente voor gezorgd dat het eerste deel van Oude Molen volledig

geïntegreerd is in het tweede deel. "Overal zie je dezelfde wegdek, trottoirs, lantaarnpalen en uitritten. We willen echt eenheid uitstralen." Eén ding heeft daarbij voorop gestaan, vertelt Rademakers: "We hebben het altijd samen met de gemeente gedaan en niet tegen de gemeente." De samenwerking met niet alleen de gemeente, maar ook de brandweer en politie heeft ervoor gezorgd dat er een uitstekend ondernemersklimaat is ontstaan op Oude Molen. "We hebben niet voor niets al ruim tien jaar het Keurmerk Veilig Ondernemen." Op dit moment zijn er nog geen vergevorderde plannen voor een uitbreiding. "Ze zijn wel bezig met de Ster van Lepelstraat hier vlakbij, maar Oude Molen is de echte Parel van Lepelstraat", besluit Rademakers.

## Koolen Photography



Koolen Photography Vang 1 4661 TX Halsteren  
www.koolen.eu Tel. 0164-686800  
Alleen op afspraak

## Elektrototaal b.v.

uw partner in de techniek

kiwa  
gecertificeerd



GECERTIFICEERD  
BRANDETTECTIEBEDRIJF



Technisch  
beveiligingsbedrijf



- Alarminstallatie conform BORG
- Brandmeldinstallaties NEN 2535
- Ontruimingsinstallaties NEN 2575
- Aktie AlphaVision ML draadloos alarm zie onze website
- Licht- en krachtinstallaties NEN 1010
- Camera installaties conform CCV
- Besturingstechniek NEN 3153

Canadaweg 40 4661 PZ Halsteren Tel: 0164-687575 www.elektrototaal.nl



## Autobedrijf Eskes

www.autobedrijf-eskes.nl



### Het juiste adres voor:

- Nieuwe en gebruikte auto's
- APK-keuringen alle merken
- Bovag Garantie Bedrijf
- Afsleepdienst
- Airco onderhoud en reparatie
- Reparatie en onderhoud alle merken
- LPG brandstof levering Tholen
- Lease en Financiering mogelijkheden
- Schade reparatie alle merken en verzekeringen
- Ruit reparatie en vervangingen

### Officieel Hyundai Dealer en Erkend reparateur Mazda

**Vestiging Bergen op Zoom:**  
Steenspil 38  
4661 TZ Halsteren  
0164-215000

**Vestiging Tholen:**  
Ohmstraat 2  
4691 RD Tholen  
0166-603682

# Fitnesscentrum Halsteren

**Sporten en efficiënt bewegen helpt je om fit te blijven, ook op latere leeftijd. Het helpt je een goede conditie te behouden en je lichamelijk en mentaal fitter te voelen. Ook verlaagt het de kans op (chronische) ziektes. Vitaal ouder worden heeft bovendien als voordeel dat je langer de activiteiten kunt blijven doen die je graag doet.**

## **Bewegen is goed en brengt u onder de mensen**

Sporten en efficiënt bewegen geeft energie. Je lichaam en brein actief gebruiken, geeft een voldaan gevoel. Dit heeft ermee te maken dat tijdens het bewegen de stof 'endorfine' in de hersenen wordt aangemaakt. Dit zorgt ervoor dat je je beter gaat voelen, omdat je meer ontspannen bent en je tevreden voelt. Bij Fitnesscentrum Halsteren is individueel en ook trainen in groepsverband mogelijk. Hierbij combineer je de lichamelijke voordelen met het vergroten of onderhouden van je sociale contacten. Voor velen geldt dat het in groepsverband sporten bijdraagt aan het plezier dat aan bewegen wordt beleefd. Sporten in groepsverband maakt het bovendien makkelijker om fitness vol te houden.

## **Ziektes voorkomen en te lijf gaan**

Met regelmaat sporten is één van de goedkoopste en beste manieren om een betere gezondheid te krijgen en te houden. Efficiënt lichamelijke beweging is goed voor het hart, de bloedvaten en de longen en verkleint de kans op chronische ziekten, zoals hart- en vaatziekten, diabetes type

2 en kanker. Maar het kan ook een heilzame werking hebben op mensen die al last hebben van een chronische aandoening. Denk daarbij aan hartziekten die te maken hebben met slagaderverkalking, maar ook ouderdomsuiker, botontkalking, beroerte en depressie. Bij mensen met artritis kan lichamelijke beweging zelfs de pijn verminderen. Sporten met beleid en professionele begeleiding is hier wel het advies: ken en respecteer je grenzen.

## **Langer zelfredzaam en zelfstandig**

Wie wekelijks 2,5 uur (150 minuten) efficiënt kracht en cardio traint, houdt zijn spieren en uithoudingsvermogen op peil. Bovendien helpt het je om langer zelfstandig en zelfredzaam te blijven en vermindert het de kans op fracturen en lichamelijke beperkingen.

## **De voordelen van sporten en bewegen**

- Het verbetert het humeur en geeft energie.
- Het is goed voor de bloedcirculatie, ademhaling, spieren, gewrichten en botten.
- Het stimuleert de stofwisseling en heeft een positieve invloed op het gewicht.
- Het verhoogt de weerstand en helpt om stress kwijt te raken.
- Het verbetert de balans, wat het risico op vallen verkleint.

- Het verkleint het risico op fracturen.
- Het hangt positief samen met gezondheidsgerelateerde kwaliteit van leven.
- Het is goed voor de mentale gezondheid en draagt bij aan onafhankelijkheid op latere leeftijd.

Fitnesscentrum Halsteren heeft op het gebied van trainingsfaciliteiten een aantal innoverende veranderingen doorgevoerd en dit is zeer positief ontvangen bij onze leden. Hierdoor zijn wij in de begeleiding nog efficiënter richting de klant geworden! Bij Fitnesscentrum Halsteren kan je terecht voor fitness, circuit training, personal training, groepslessen, bedrijfsfitness en het zeer succesvolle afslankprogramma. Efficiënt en met beleid sporten is heel belangrijk, want sporten kan zeker op oudere leeftijd bepaalde risico's met zich meebrengen. Het is belangrijk om te starten met bewegen onder deskundige begeleiding. Fitnesscentrum Halsteren begeleidt met op maat gemaakte programma's en elke twee maanden krijgt u een nieuw programma en tevens een bodyscan aangeboden. Fitnesscentrum Halsteren onderscheidt zich hierin t.o.v. andere sportscholen in de regio! Heb jij ook goede voornemens voor een vitaal en gezond lichaam? Meld je dan nu aan voor de



gratis weekpas, te gebruiken in december en Speciale actie tijdens de Ladiesnight!! Schrijf jezelf op deze avond in en sport tot 1-1-2018 gratis en betaal ook geen inschrijfgeld.

**Voor meer informatie bel: 0164-681600 of mail [info@fitnesscentrumhalsteren.nl](mailto:info@fitnesscentrumhalsteren.nl) Fitnesscentrum Halsteren, Grondmolen 3b (zij-ingang) 4661TT te Halsteren. Kijk op [www.fitnesscentrumhalsteren.nl](http://www.fitnesscentrumhalsteren.nl)**

## FITNESSCENTRUM HALSTEREN

8 DECEMBER OM 19.00 UUR

leden en niet leden zijn van harte welkom! geef uzelf op via [info@fitnesscentrumhalsteren.nl](mailto:info@fitnesscentrumhalsteren.nl)

De toegang is gratis!!!

# Ladies NIGHT

Met medewerking van o.a. Parfumerie Douglas, Blend54, Pure Lime sportkleding, Orajo activewear, L.E.S.Fashion, Zonnebloem Halsteren, LR Health and Beauty, diverse demonstraties en nog veel meer op het gebied van Beauty, Fashion and Health