SUPER SENIOREN

DE LEVENSLESSEN VAN FRÉDÉRIC VAN DER KELEN (83), DE OUDSTE CEO VAN HET LAND

«Natuurlijk neem ik nog alle beslissingen. Ik heb nog altijd de meeste aandelen, hé.» Frédéric van der Kelen laat er geen twijfel over bestaan: hij en niemand anders runt Brouwerij Haacht. En met succes: hij is pas terug van Canada, waar hij een microbrouwerij overnam om zijn Belgische bieren in Canada en de VS aan de man te brengen.

• SVEN SPOORMAKERS EN FRANK DEREYMAKER •

Frédéric van der Kelen – hier in een straaljager en samen met Tina Turner – zag de hele wereld. «En nog steeds voer ik overal zelf de onderhandelingen. Wie anders?»

Pieter-Jan Van Stockstraeten

«Regelmatig bewegen = 30% minder kans op dementie»

Een smartphone, een Instagramaccount of een 10-delige iPad-les. Sommige 80-plussers vliegen er zo doorheen, anderen zullen het nooit leren. Hoe komt dat toch? «Omdat de hersenen van die supersenioren trager verouderen», klinkt het.

Supersenioren hun hersenschors is minder versleten dan die van gemiddelde leeftijdsgenoten. Ze blijkt zelfs nog zo fit als die van een 50-, 60-jarige. Dat ontdekte onderzoekster Emily Rogalski van de Amerikaanse Northern University. Dan rest nog de vraag: worden die supersenioren geboren met zo'n superhersenen of verouderen ze gewoon minder snel?

Wetenschappers vergeleken anderhalf jaar lang de dikte van de hersenschorsen van 24 supersenioren met die van 12 'normale'. En wat bleek? De 'superhersenen' verouderden tweemaal zo traag als die van gewone senioren. Rogalski: «Die mensen zitten in een ander verouderingstraject. Terwijl hun hersenvolume met 1,1 procent slonk, was dat bij de 'normale' groep met 2,2 procent.»

Wie zijn hersenen fit wil houden, kan ze gelukkig ook trainen. «Bijvoorbeeld door geheugenspelletjes te spelen en sociale contacten te onderhouden», klinkt het. Een ander verrassend medicijn tegen vergeetachtige hersenen: beweging. Dat zegt gerontoloog Ivan Bautmans (VUB): «Sport je regelmatig, dan produceert je lichaam stoffen die de hersenen beschermen, de zogenaamde BDNF of 'brain-derived neurotrophic factor'. Zet je senioren aan het oefenen, dan stijgt die BDNF en wordt cognitieve achteruitgang tegengegaan. Wie regelmatig traint, heeft 25 tot 30% minder kans om dementie, geheugenverlies of een verminderde reactiesnelheid te ontwikkelen ten opzichte van mensen die niet bewegen.»

(BCL)

LEVENSLES 1 «Nooit te oud om zaken te doen»

Elke dag om halfacht 's ochtends is Frédéric van der Kelen in de brouwerij. Hij begint zijn dag met het lezen van zes kranten — vier Vlaamse en twee Franstalige. Wat hem interesseert — zakelijk gesproken, dan — scheurt hij uit. Het versnelde leven door het wereldwijde web heeft hij aan zich laten voorbijgaan. «Ik schrijf overal de interne telefoonnummers op — voor de brouwmeester, voor de marketing, voor mezelf. En dan lezen ze dat en als het uitkomt, praten ze er met mij over. Internet, dáár ben ik te oud voor geworden. Maar ik weet ook wat er in de wereld gebeurt», lacht hij.

Elke dag is er tijd voor cijfers — beurskoersen, verkochte hectoliters bier, de nieuwe en verloren cafés met een contract, de nieuw aangekochte panden. Op de zware eikenhouten tafel in de directiezaal, met een venster dat uitkijkt over de oude brouwketels, ligt een stapeltje papieren met de belangrijkste cijfers. Of beter: met de cijfers die de CEO wil delen met de buitenwereld. «U zal begrijpen dat een aantal gegevens uiterst confidentieel is. Onze beurskoers is al járen stabiel — het aandeel stijgt de laatste vijf jaar beetje bij beetje, en zit nu constant rond de 2.800 euro. We doen goeie zaken in Frankrijk en we hebben een microbrouwerij in Canada overgenomen. We hebben 420 werknemers, en dat zijn er op een paar na evenveel als tien jaar geleden. De omzet zit al tien jaar tussen de 85 en de 90 miljoen euro per jaar. We hebben in 2016 maar een 7-tal cafés verloren in vergelijking met het jaar voordien, op een totaal van meer dan 4.000. Dat is niet veel, hé. Want het gaat niet goéd in de horeca, dat weet iedereen. Het probleem is: mensen gaan nog op café, maar ze drinken minder — en zeker minder bier.»

Maar een bedrijf runnen is méér dan cijfers alleen. Het is ook — en vooral — een kwestie van beslissingen nemen. De juiste, liefst. «Dat weet je pas achteraf, hé. En ja, er zit al eens een verkeerde tussen. Enige jaren geleden kon ik een café op de Grote Markt van Brugge kopen voor zeven miljoen oude Belgische frank (173.500 euro) — een koopje, want de familie van de eigenaar had geld nodig. Ik heb dat niet gedaan, dommerik die ik ben: dat gebouw is nu bijna evenveel waard. In euro!»

Hij is niet goed meer te been na een gebroken heup — een gevolg van een val op het Thalysperron in Parijs. Maar met zijn brein is niets mis, integendeel. «Ik voel geen verschil in mijn hoofd. Ik ben nog altijd even scherp als toen ik 45 jaar was. Niemand zegt me ooit: 'Mijnheer van der Kelen, u bent oud.' Ik ben twaalf uur per dag op de brouwerij, of anders ben ik onderweg — ik heb pas nog het hele land afgereisd op zoek naar interessante eetcafés en brasseries. Ik blijf bezig, zoals vroeger. Om zaken te doen, ben je nooit te oud — nu toch nog niet, misschien volgende week wél. Ik voer nog altijd zelf alle besprekingen voor overnames. Laatst nog in Canada: ik heb met de bazin onderhandeld en de beslissing genomen. Wie zou dat anders doen?»

Onderhandelen en beslissingen nemen is een kwestie van ervaring, zegt Frédéric van der Kelen. «Ik werd afgevaardigd bestuurder op mijn 35ste. Toen was alles moeilijk. Tien jaar later niet meer. Ervaring is alles.»

LEVENSLES 2 «Als je iets wil, moet je ervoor vechten. En als je het hebt ook. Anders ben je het kwijt»

«De Brouwerij Haacht is begonnen als een kleine melkerij. In 1897 is mijn grootvader Eugène De Ro hier komen werken en anderhalf jaar later is hij bier beginnen te brouwen – hij was tenslotte brouwmeester van opleiding. Wat ik niet weet: was dat zijn idee, of dat van de baas van de melkerij? Bij zijn overlijden in 1928 had hij 10% van de aandelen, maar pas in 1951 slaagt mijn vader — hij was getrouwd met de dochter van Eugène — erin om 25% van de aandelen te kopen. Sindsdien hebben we met de familie stelselmatig geprobeerd om de brouwerij volledig in handen te krijgen. Nu hebben we een grote meerderheid», vertelt Frédéric van der Kelen.

Brouwerij Haacht is de derde grootste Belgische horecabrouwer, en is al tientallen jaren een gewilde bruid voor de absolute wereldspelers AB InBev en Heineken. «Wij vechten tegen de twee grootste brouwers ter wereld, en we overleven. Sterker nog, we doen het goéd. We zijn niet de grootste, maar moet je de grootste zijn om gelukkig te zijn? Ik wil mijn eigen baas blijven, dat is belangrijk. Het is een schande dat er zoveel mooie bedrijven van Belgische families, en niet alleen brouwerijen, verkocht worden. Geld, en al zeker snel geld van een verkoop, is mijn hoofdbekommernis niet: ik wil een rendabel bedrijf, zonder schulden, met verantwoordelijkheid tegenover de mensen die bij ons werken. Zij zijn bij ons komen werken hopend op werkzekerheid. We mogen hen niet teleurstellen! Ik heb met die grote brouwers vroeger veel problemen gehad: elk jaar stonden ze op onze Algemene Vergadering, met de overnamepapieren. Want wij waren toch maar nullen, vonden ze. Maar we zijn doorgegaan. Bij Stella Artois zei men: 'Waarom bouwen jullie nog nieuwe ketels? Wij liggen tien kilometer van elkaar, wij hebben al nieuwe ketels: waarom komen jullie niet bij ons voor het brouwen van uw bieren?'.

Ik heb geluisterd en dan bedankt. Eén keer heeft een andere brouwerij ons een miljard oude Belgische franken (25 miljoen euro) geboden. Eén miljárd! Maar we hadden gezien wat overnames hadden veroorzaakt: in 1969 had Watneys, de op één na grootste Engelse brouwer op dat moment, brouwerij Van den Heuvel in Brussel overgenomen en niet veel later was het Bass dat brouwerij Lamot in Mechelen overnam. Ondertussen zijn ze allemaal verdwenen. Zo zijn er nog veel voorbeelden, hé. Dat had ons ook kunnen overkomen als we voor dat miljard hadden gekozen, terwijl we er nu nog altijd zijn. We hebben geen schulden, we kunnen investeren, we hebben twee wijndomeinen in de Bordeaux-streek, we hoeven geen mensen te ontslaan. Om maar te zeggen: als je iets wil bereiken in de zakenwereld, moet je ervoor vechten. En als je denkt dat je iets bereikt hebt, moet je opnieuw vechten. Die karakter trek — voor alles vechten — hebben mijn vrienden van de scouts al in mijn kindertijd ontdekt: mijn totem is niet voor niks 'Vasthoudende Tijger'.»

LEVENSLES 3 «Geloof altijd in wat je doet»

Hij mag dan over een maand zijn 84ste verjaardag vieren, aan toekomstplannen heeft Frédéric van der Kelen geen gebrek. «We hebben pas een contract afgesloten met een Spaanse supermarktketen. We proberen in Italië voet aan de grond te krijgen. We hebben meer dan 150 cafés in Parijs alleen, waar ze onze bieren schenken. We hebben pas een nieuwe bedrijfsstrategie ontwikkeld, met plannen tot 2025 — wat die plannen zijn, ga ik u natuurlijk niet vertellen, dat begrijpt u wel.»

En nu is er dus een brouwerijtje in Canada, als opstap naar de — grote Amerikaanse markt. «Via Canada willen we onze speciale bieren — Tongerlo en Keizer Karel — ook in de Verenigde Staten aan de man brengen. Maar voorzichtig, hé. Eerst de streek van Montréal en Québec, en dan richting Ontario en later Boston. Dat wil ik nog meemaken, dat ze daar Tongerlo drinken. Je moet geloven in wat je doet, hé.»

Dat, én: dicht bij de basis van de bierhandel blijven. «Ben ik in Frankrijk, praat ik met onze verkopers en dan leggen ze hun plannen en resultaten voor. Ik zou dat aan iemand anders kunnen overlaten, of ze hun papieren laten opsturen. Maar ik zie hen graag persoonlijk. Lang moet dat allemaal niet duren, maar het is het contact dat belangrijk is. Onlangs hadden we een vergadering met de bierhandelaars, samen met onze verkoopdirecteurs en zo. We eten allemaal samen aan een ronde tafel, en ik zeg bij het begin altijd: 'Smakelijk, maar we zijn hier niet uitsluitend om te eten, maar om te práten.' Dat duurt dan een uur of twee, drie. Maar we voelen ons allemaal betrokken bij wat we voor elkaar betekenen. Dat bevordert de relaties. En dus de zaken.»

LEVENSLES 4 «Werken is een medicijn tegen de eenzaamheid»

«De brouwerij, zakendoen, met mensen onderhandelen, panden kopen: dat is mijn lében. En zeker sinds ik veertien jaar geleden mijn vrouw verloor. Mijn beste moment van de week is de zondagavond, omdat ik dan weet: morgen mag ik terug gaan werken. Op vrijdag ben ik altijd somber, want dan begint het weekend. Werken is mijn medicijn tegen de eenzaamheid, ja.»

Helemaal alleen staat Frédéric van der Kelen er niet voor. Zijn zoon Patrick (55) runt de IT-afdeling van Brouwerij Haacht, een schoonzoon van zijn overleden broer Marc geeft in zijn functie als jurist leiding aan de juridische en de personeelsdienst, een andere zoon Boudewijn (47) is nu verantwoordelijk voor de marketing en retailactiviteiten bij Brouwerij Haacht en is de gedoodverfde opvolger van zijn vader. «Maar ik dénk er nog niet aan om te stoppen. Zo lang ik het kan, ga ik door. Weet je, een goeie kennis van mij – ook een zakenman – is gestorven aan zijn bureau. Hij belde naar zijn vrouw, om te zeggen dat hij een halfuur later thuis zou zijn. En toen kreeg hij het aan zijn hart. Het is cru, maar zó wil ik ook sterven. Maar nog niet morgen, alstublief. Laat mij nog een beetje leven.»

«Ik wil sterven aan mijn bureau. MAAR NIET MORGEN, HÉ»

Ook in het buitenland tonen supersenioren dat leeftijd maar een cijfer is.

David Goodall (103), wetenschapper

«Zolang ik kan zien, blijf ik natuur bestuderen»

RV

Plots vond de universiteit van Perth, in Australië, dat het niet langer veilig was dat professor David Goodall op de campus kwam werken. Hij was tenslotte al 102 jaar en elke dag anderhalf uur onderweg met het openbaar vervoer, met telkens vijf keer overstappen, was toch wat veel. Maar dat was niet naar de zin van professor Goodall. «Ik wil helemaal niet stoppen met werken, en al zeker niet de hele dag thuiszitten.» Toen zijn protest in de media kwam, bond de universiteit in. Goodall, een autoriteit in de studie van de ecologie, kon aan de slag blijven, maar wel op een campus dichterbij huis. «Ik ben nog lang niet klaar met onderzoek. Zolang ik kan zien, blijf ik de natuur bestuderen.»

Barbara Beskind, designer (93)

«Op 89ste gesolliciteerd én aangenomen»

RV

Lang, lang geleden was Barbara Beskind een autoriteit in de States als het over het ontwikkelen van beenprotheses ging. Het was in de jaren 40 en 50 — met de strijd tegen de nazi' en de Japanners en de oorlog in Korea — een job waar veel vraag naar was. Later richtte ze zich op de hulp van kinderen met polio, en ook daar bouwde ze een florissante praktijk uit. «Ik probeerde vijf keer met pensioen te gaan. Maar het lukte niet. De laatste keer zag ik op tv een documentaire over David Kelley, de oprichter van designbureau IDEO in San Francisco. Toen dacht ik: daar wil ik werken — zelfs op mijn 89ste. Ik schreef een sollicitatiebrief en werd aangenomen. Ik werk met mensen die zestig, zelfs zeventig jaar jonger zijn dan ik, en het is geweldig. We ontwerpen deurknoppen, douchekoppen, lichtschakelaars en wat nog allemaal en ik zorg ervoor dat mensen die minder goed te been zijn of niet meer zo goed zien, die dingen ook kunnen gebruiken.

PN

Schrijfster Paula Marckx – 92 en nog altijd de scherpe en vurige vrouw die ze altijd was – is vier zaterdagen lang uw 'jongste' columniste.

«Je hersenen redden? GERUÍK ZE»

Ik ben niet zo zeker dat ik altijd mijn verstand heb gebruikt. Maar het verstand dat ik niet gebruikt heb, had ik waarschijnlijk niet nodig. Toen ik jong was, zag niemand het nut in om mijn hersenen te ontwikkelen. Scholing was enkel verplicht tot 14 jaar. We hadden thuis geen centen en ik had geen zin om aan een hogere opleiding te beginnen. De oplossing kwam van een onverwachte kant. Toen ik 14 was, brak de oorlog uit en iedereen moest zijn plan trekken. We werden vindingrijk, we leerden logisch denken, en hielpen elkaar. Dat was netwerken avant la lettre. Ik leerde mensen kennen, die wel thuis waren in de wereld waar ik naar oe wou. En ze gaven me hun kennis door. Zo ben ik in het leven geraakt waar ik wilde geraken. Sterker nog, zo leef ik nog altijd – zelfs op mijn 92ste. Ik maak vrienden, ik zorg voor hen en zij voor mij. Dat heeft helemaal niets met leeftijd te maken, of met de staat van paraatheid van je hersenen. Het helpt natuurlijk als je in je hoofd scherp blijft, maar het is een beetje hetzelfde als met fit of levenslustig blijven: je moet het vooral zélf doen. Stop gewoon niet met je hersenen te gebruiken. Ontdek nieuwe dingen. Leer werken met een computer en het internet – Google heeft werkelijk op élke vraag een antwoord. Lees de krant. Vul desnoods elke dag het kruiswoordraadsel in. Zo stimuleer je de aanmaak van nieuwe hersencellen, die op hun beurt nodig zijn om het verval van ons brein te compenseren. Of neem een voorbeeld aan Margeret Thome Bekema. Ze was op haar zeventiende moeten stoppen met studeren, omdat haar moeder kanker kreeg en er toch iemand voor haar jongere broers en zussen moest zorgen. Daarna trouwde ze en kreeg ze kinderen, zodat van studeren niks meer in huis kwam. Tot ze tóch haar laatste examens deed, en een erediploma kreeg – op haar 97ste!

'Jonger Ouder Worden', het nieuwste boek van Paula Marckx, is te koop via www.hln.be/jongerouderworden