

# LOS MAYORES CUENTAN

OUR ELDERS MATTER:  
THEIR STORIES



TEC-MED

*El proyecto TEC-MED, investiga el desarrollo de un modelo de atención integrada en la persona, desde una perspectiva holística y unos cuidados dignos, éticos y transculturales. Integrado por 6 países (España, Italia, Grecia, Túnez, Líbano, y Egipto), cuenta con 10 socios y 6 entidades asociadas. La Universidad de Sevilla es la entidad coordinadora de esta iniciativa. Gracias a la Comisión Europea y a la Universidad de Sevilla, hemos querido traer las historias reales de personas mayores como Katerina de Grecia, Manuel de España, Fatema de Egipto, Hassen de Túnez, Ahmad del Líbano y Alfonsina de Italia. Ellos nos han contado sus vidas, sus circunstancias actuales, cómo están y cómo se encuentran en estos momentos. Y nosotros las hemos narrado e ilustrado a través de microcuentos.*

*El proyecto TEC-MED os presenta  
"Los Mayores Cuentan" .....*

*Ana María Porcel Gálvez,  
coordinadora del proyecto TEC-MED*

*Ana María Porcel Gálvez,  
coordinator of the TEC-MED project*

*Coordinadora (Coordinator): Ana María Porcel Gálvez.  
Autoría (Authorship): Ana María Porcel Gálvez, Marta Lima Serrano; Sergio Barrientos Trigo; Bárbara Badanta Romero; Elena Fernández García; Silvia Silva García; Isotta Mac Fadden; Almudena Arroyo Rodríguez; María Soledad Vázquez Santiago; Eleni Ferentinou; Chrysanthi Frantzi; Jalila EL ATI; Hajar Aounallah-Skhiri; Najoua Ben Amara; Béji Chiraz; Rodile Annabi; Amel Bourassi; Haroun Chamli; Hassen Hemet; Georges Karam; Lea Korh; Muriel Locatelli; Saly Sami; Mohammed Anwar; Salma Essawi; Samar Awad; Fatma Amer.*

*Gracias a las personas mayores que hicieron posible que este libro se hiciera realidad.  
Thanks to the elderly people who made this book come true.*

El sistema de atención social hacia las personas mayores en los países de la cuenca del Mediterráneo no es homogéneo. En los últimos estudios se reconocen tendencias comunes en aspectos relacionados con la disminución del apoyo social y la necesidad de desarrollar un modelo único socio-ético de atención que sea innovador y sostenible. ¿Cómo son los modelos de atención social en países como Egipto, Grecia, Líbano, Túnez, Italia y España?

## **GRECIA**

La población griega se enfrenta a una mala calidad de los servicios sociosanitarios, alto coste de la atención, analfabetismo sociosanitario, falta de formación y apoyo a cuidadores familiares. El peso de los cuidados recae, principalmente, en el hogar.

## **EGIPTO**

Mujeres, amas de casa sin pensión propia, viviendo solas, abocadas a recurrir a proyectos solidarios bajo una excesiva burocratización son las principales características. El sistema de seguro médico aún no está desarrollado, no cubre todas las áreas del país y los escasos recursos implican dificultades para la adquisición de medicamentos.

## **ITALIA**

El médico de cabecera es considerado el punto de referencia más importante tanto por las personas mayores como por sus parientes. Se considera excesivo el peso de las pensiones poniendo en duda su sostenibilidad en el sistema de salud.

Estos problemas en los modelos de atención de los diferentes países del Mediterráneo impactan especialmente en las personas mayores dependientes que padecen enfermedades crónicas, carecen de una asistencia institucional adecuada y sufren de falta de apoyo familiar. Factores que pueden agravar la situación de marginación de estas personas.

El proyecto TEC-MED “Desarrollo de un modelo de atención social-ético, transcultural para la población dependiente en la cuenca del Mediterráneo”, financiado por la Unión Europea en el marco del Programa ENI CBC Med, elaborará e implementará un modelo asistencial socio-ético innovador que mejorará y adaptará las políticas de asistencia social que abordan el fenómeno del envejecimiento de la población. El presupuesto total del proyecto es de 3,3 millones de euros, de los cuales 2,9 millones de euros son contribución de la UE.  
<http://www.enicbcmed.eu/projects/tec-med>

## **LÍBANO**

La suerte no ha llegado a quienes no cuentan con una buena historia laboral, y tampoco tienen el mismo grado de apoyo en función del ámbito en el que hayan trabajado. Muchas personas mayores carecen de cobertura social tras la jubilación y, por lo tanto, de ingresos.

## **ESPAÑA**

Heterogeneidad administrativa e institucional son características del sistema en España. La adaptación a las transformaciones sociales es difícil cuando no hay un modelo asistencial unificado, los servicios se encuentran microfragmentados, y hay desajustes en el reparto de recursos económicos a nivel territorial.

## **TÚNEZ**

Los cuidados familiares son principalmente ejercidos por las mujeres. Muchos de los que trabajaban del sector privado no estaban registrados en el sistema de seguridad social lo que conduce al aislamiento financiero y social de los mayores tras la jubilación.

The system of social care for the elderly in the countries of the Mediterranean basin is not homogeneous. Recent studies have recognised common trends in aspects related to the decline in social support and the need to develop a unique socio-ethical model of care that is innovative and sustainable. What are the models of social care like in countries like Egypt, Greece, Lebanon, Tunisia, Italy and Spain?

## **GREECE**

The Greek population faces poor quality of social and health services, high cost of care, health care illiteracy, lack of training and lack of support for family caregivers. The burden of care falls mainly on the household.

## **EGYPT**

Women, housewives without a pension of their own, and women who live alone are forced to resort to solidarity projects under excessive bureaucratisation. The health insurance system is not yet developed, it does not cover all areas of the country, and the scarce resources mean that it is difficult to acquire medicine.

## **ITALY**

The family doctor is considered the most important reference point by both the elderly and their relatives. The weight of pensions is considered excessive, calling into question their sustainability in the health system.

These problems in the care models of the different Mediterranean countries have a special impact on dependent older people who suffer from chronic diseases, lack adequate institutional care and suffer from a lack of family support. These are factors that can increase the marginalisation of these people.

The TEC-MED project “Development of a Transcultural social-ethical-care model for dependent population in Mediterranean basin” funded by the European Union under the ENI CBC Med Programme, will develop and implement an innovative socio-ethical care model to improve and adapt the social assistance policies that address the phenomenon of population aging. The total budget of the project is 3.3 million euros, of which 2.9 million euros are a contribution from the EU. <http://www.enicbcmed.eu/projects/tec-med>

## **LEBANON**

Luck has not come to those who do not have a good work history, nor do people have the same degree of support depending on the field they have worked in. Many older people have no social security coverage after retirement and therefore no income.

## **SPAIN**

The system in Spain is characterised by administrative and institutional heterogeneity. It is difficult to adapt to social transformations when there is no unified model of care, when services are micro-fragmented, and when there are imbalances in the distribution of economic resources at the territorial level.

## **TUNISIA**

Family care is mainly provided by women. Many of those working in the private sector were not registered in the social security system, leading to the financial and social isolation of the elderly after retirement

**Mujer - 86 años - Grecia**

Vive sola. Escasos recursos económicos. Múltiples patologías crónicas. Necesita ayuda para la movilidad. Sin asistencia en domicilio. Cuidada por su hija.

# El vestido de Katina

Sueño con ese traje desde que era pequeña. Es un disfraz de colores llamativos, extravagante; una falda larguísima, tanto que arrastra por el suelo, y tiene grandes mangas abullonadas. No tiene escote, la parte de arriba se cierra al cuello y tiene vuelo, tanto vuelo que quien lo lleva en mi sueño gira y gira sin parar levantando la falda hasta la cintura.

## Katina's dress

I've been dreaming about those clothes since I was a little girl. It is an extravagant, brightly coloured costume; a very long gown, so long that it drags on the ground, and has large, puffed sleeves. It has no cleavage, the top closes at the neck, and it flares. So much flare that whoever wears it in my dream turns and turns without stopping, lifting the skirt up to the waist.

**Female - 86 years old - Greece**

*She lives alone. Scarce economic resources. Multiple chronic illnesses. She needs help with mobility. No home care. Her daughter takes care of her.*



Los colores son tan imposibles que siempre que despierto, pienso que esa tela no podría encontrarla jamás, que pertenece al mundo de los sueños. Y, a pesar de ello, cada vez que salgo de casa, aún hoy, a mis años, miro con curiosidad a mi alrededor por si surge de la nada un tejido como ese; cada vez que voy a una tienda de telas, busco con cualquier excusa entre montones de retales, con la esperanza de reconocerlo, perdido a los ojos de la gente, pero no a los míos. Nunca he tenido suerte.

En casa o fuera, cuando estoy en la máquina de coser cogiendo un dobladillo o arreglando la cinturilla de una falda, cierro los ojos y entonces, coso. Coso mi traje de colores imposibles, sus mangas en forma de globo y cuello cerrado, que no habría otra forma de crearlo que con una larga cremallera a la espalda. Si necesita tanto vuelo, igual haría esa falda con tablas, tablas amplias y anchas. Abro los ojos y solo han pasado unos segundos, los suficientes para dibujar el patrón de memoria, creando mi vestido espectacular solo para mis ojos. Entonces, vuelvo a dedicar mis puntadas a ese pantalón gris que durante unos segundos se ha convertido en una viva túnica de colores de carnaval.

The colours are so impossible that whenever I wake up, I think that I could never find that fabric, which belongs to the world of dreams. And yet, every time I leave home, even today, at my age, I look around curiously in case a fabric like that comes out of nowhere; every time I go to a fabric store, I look with any excuse among piles of scraps, hoping to recognise it, lost in people's eyes but not lost in mine. I've never had any luck.

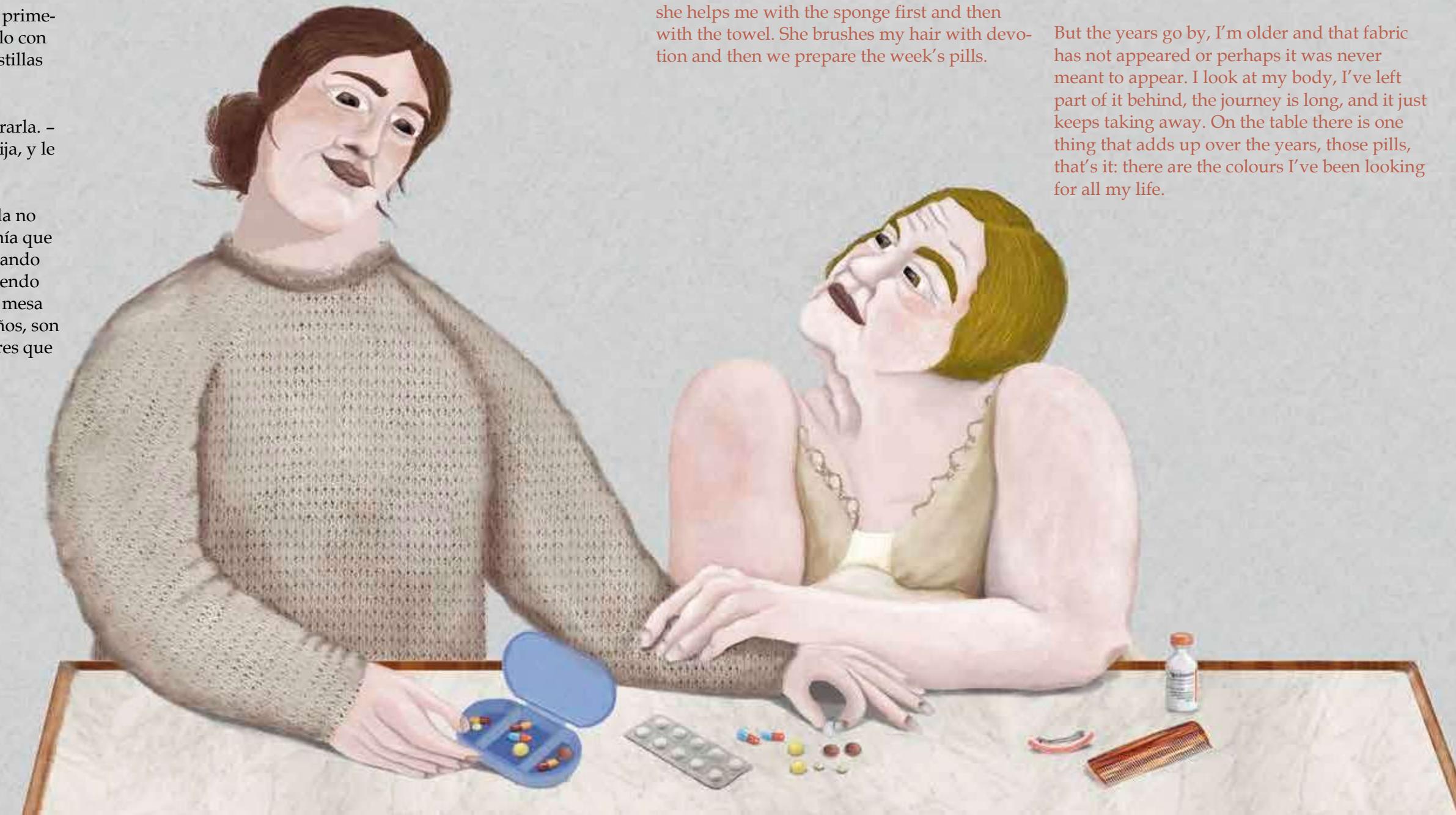
At home or out, when I'm at the sewing machine picking up a hem or fixing the waistband of a skirt, I close my eyes and then, I sew. I sew my dress in impossible colours, its sleeves in the shape of a balloon and closed neck, which could only be created with a long zip on the back. If it needs to be that full, maybe I'd make that skirt with panels, wide, wide panels. I open my eyes and only a few seconds have passed, enough to draw the pattern from memory, creating my spectacular dress for my eyes only. Then I rededicate my stitches to that grey pair of trousers that for a few seconds has become a brightly coloured carnival tunic.



- Pero, mamá, si tú no te disfrazas, a ti no te gustan los disfraces. – Me dice mi hija, con esa voz tan dulce pero tan llena de cansancio también, mientras me ayuda con la esponja primero y luego con la toalla. Me cepilla el pelo con devoción y después, preparamos las pastillas de la semana.

- Ya, hija, pero sería maravilloso encontrarla. – Sonrío mirando hacia arriba, hacia mi hija, y le aprieto la mano.

Pero los años pasan, soy mayor y esa tela no ha aparecido o es que, quizás, nunca tenía que aparecer. Miro mi cuerpo, me he ido dejando parte de él por el camino, el viaje está siendo largo y no hace más que restar. Sobre la mesa sí que hay una cosa que suma con los años, son esas pastillas, ya está: ahí están los colores que he buscado toda mi vida.



"But, Mum, you never dress up, you don't like costumes", my daughter says to me, with her sweet voice that is also so full of tiredness, as she helps me with the sponge first and then with the towel. She brushes my hair with devotion and then we prepare the week's pills.

"Yes, daughter, but it would be wonderful to find it". I smile up at my daughter and squeeze her hand.

But the years go by, I'm older and that fabric has not appeared or perhaps it was never meant to appear. I look at my body, I've left part of it behind, the journey is long, and it just keeps taking away. On the table there is one thing that adds up over the years, those pills, that's it: there are the colours I've been looking for all my life.



**Hombre - 65 años - Líbano**

*En edad de jubilación pero sin pensión. Debe seguir trabajando. Vive con su mujer.*

**Male - 65 years old - Lebanon**

*At retirement age but with no pension. He has to continue working. He lives with his wife.*

## La vida de nuevo Life anew

Tengo una tienda en el barrio de Ashrafieh. Es un barrio grande, antiguo y nuevo; lleno de vecinos de caras amables que se cruzan delante de mi tienda y se preguntan unos a otros qué tal han pasado el día. Un barrio donde los estudiantes cruzan corriendo las calles para no entrar tarde a sus clases, dejando sus tazas humeantes abandonadas en las mesas de los cafés. Mi tienda la conocen todos y allí puedes comprar cualquier cosa que se te ocurra: una botella de agua, una bolsa de patatas o un paquete de bolígrafos.

I have a shop in the Ashrafieh district. It's a big neighbourhood, old and new; full of neighbours with friendly faces who pass in front of my store and ask one another how their day has gone. A neighbourhood where students run across the street to enter their classes late, leaving their steaming cups abandoned on the cafeteria tables. Everyone knows my shop and you can buy anything you can think of there: a bottle of water, a bag of crisps or a packet of pens.

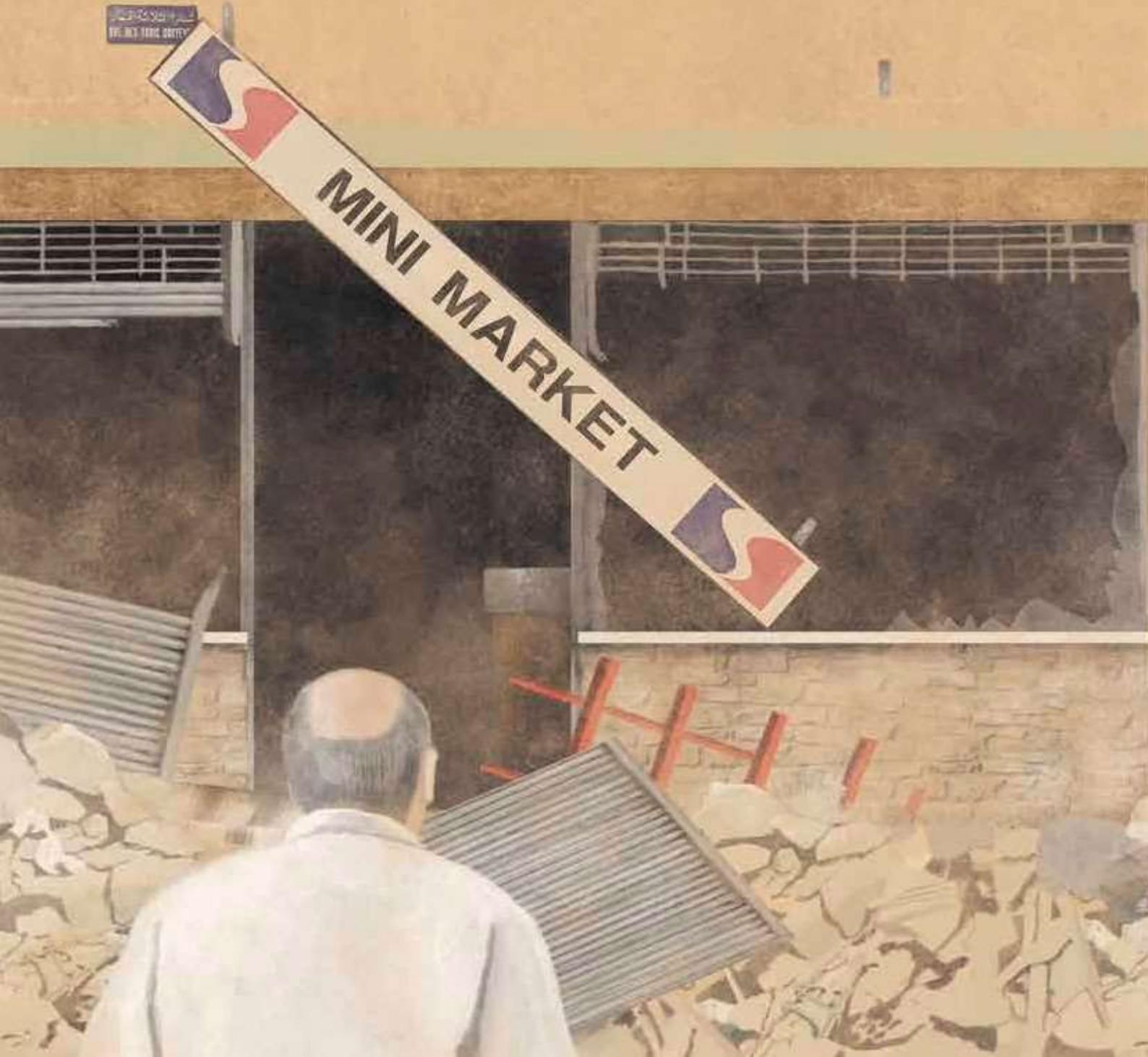
Pero esta tarde mis vecinos no se paran para preguntarse con amabilidad por esto o por lo otro, hoy me cruzo con los mismos con los que hablo a diario, pero en sus ojos encuentro estupor e incredulidad, el mismo estupor y la misma incredulidad que debo trasmitir yo en mi mirada. Porque esas calles que ahora recorro de vuelta a mi tienda no son las mismas que anduve en dirección contraria hace unas horas. Nos detenemos, hablamos a veces a gritos y otras, en susurros; negamos y asentimos

sin saber exactamente a qué y continuamos ajenos el camino, mientras el polvo aún flota delante de nuestros ojos. A través de la neblina arenosa, observo extrañado una devastación fuera de lugar, incongruente y un nudo espeso e intrincado se me encaja en el pecho. Es una destrucción que ni en tiempos de guerra había conocido. ¿Hasta dónde llegará esto? ¿Serán mis puertas lo suficientemente fuertes, lo suficientemente resistentes para no dejarla entrar en mi casa?

But this afternoon, my neighbours do not stop to ask kindly about this or that, today I come across the same people I talk to every day, but in their eyes I find awe and disbelief, the same awe and disbelief that I must convey in my gaze. Because those streets I'm walking on back to my shop now aren't the same ones I walked on in the opposite direction a few hours ago. We stop, we speak sometimes in shouts and sometimes in whispers; we deny

and nod without knowing exactly what for, and continue the journey without knowing, while the dust still floats before our eyes. Through the sandy mist, I watch in amazement an out-of-place, incongruous catastrophe and a thick, intricate knot snaps in my chest. It's a destruction I've not even known in wartime. How far will this go? Will my doors be big enough or tough enough to keep her out of my house?





Ando confundido, retraso mi llegada a la tienda, pero a la vez me muero por llegar a ella y ver en lo que se ha convertido. En mi cabeza todavía guardo la esperanza de que esté intacta. Esa tienda, esa tienda a la que estoy atado, que quise dejar y no pude porque sin ella no habría bienestar, forma parte de mi vida como la sangre que me corre por las venas y ahora tiene las puertas arrancadas, y siento como si me arrancaran un brazo; las estanterías destrozadas por el suelo, y siento como si fuera yo al que han abandonado allí después de una paliza; sin luz, y un punto dentro de mí se apaga.

Los ojos me pican cuando las lágrimas salen sin poder contenerlas y quieren arrastrar el polvo que se ha adherido a ellos. Intento pensar: 4 de agosto, Beirut; esto, sin duda, saldrá en los periódicos, pero para mí la noticia está en esta tienda del barrio de Ashrafieh, con las puertas arrancadas y sin electricidad. El nudo en el pecho, espeso e intrincado, sigue creciendo, ¿ahora qué?

I'm confused, I delay my arrival at the store, but at the same time I'm dying to get to it and see what it has become. In my head I still hope it's intact. That shop, that shop to which I am tied, that I wanted to leave and could not because without it there would be no well-being, is part of my life like the blood that runs through my veins and now it has its doors torn off, and I feel as if an arm has been torn off; the shelves torn up by the floor, and I feel as if I were the one who has been abandoned there after a beating; no light, and a spot inside me is extinguished.

My eyes sting when the tears come out. I can't contain them, and they want to drag with them the dust that has got stuck in my eyes. I try to think: 4th August, Beirut; this will no doubt be in the newspapers, but for me the news is in this shop in the Ashrafieh district, with the doors torn off and no electricity. The knot in my chest, thick and intricate, continues to grow. Now what?

**Mujer - 79 años - Italia**

*Mujer mayor con problemas de salud. Ha cuidado de su familia siempre, especialmente de su marido enfermo y ahora de los nietos.*

# Las cuerdas que ato

El globo de la fiesta de Abbiatagrasso arde en la plaza. Y a mí me arde algo dentro, desde que me lo han dicho no paro de darle vueltas y creo que me voy a volver loca. Miro hacia abajo, hacia mi pecho y no me acostumbro, no soy yo quien necesita ayuda, no soy yo quien está enferma ni soy yo a la que cuidan y, sin embargo, mírame, aquí, impotente, con un papel que odio interpretar, un papel que no está hecho para mí.

El humo se eleva y todos ríen y se asombran a la luz de las llamas. Veo sus cabezas levantadas, observo sus ojos abiertos como platos, pero yo me asombro de otra cosa: ¿qué pasará si yo no estoy?

**Female - 79 years old - Italy**

*Older woman with health problems. She has always taken care of her family, especially her sick husband, and now also takes care of her grandchildren.*

# The strings I tie up

The balloon of the Abbiatagrasso festival burns in the square. And I have something burning inside me, since I've been told, I can't stop thinking about it and I think I'm going to go crazy. I look down at my chest and I'm not used to it, it's not me who needs help, it's not me who is sick and it's not me who is being cared for, and yet look at me, here, powerless, playing a role I hate to play, a role that is not meant for me.

The smoke rises and everyone laughs and is amazed at the light of the flames. I see their heads raised, I watch their eyes open like gaping holes, but I am amazed at something else: What happens if I'm not there?



He escuchado mamá en seis voces diferentes, he escuchado abuela con doce tonos distintos y siento que si me marcho, esas palabras se disolverán como el humo del globo quemado y esas voces se disgregarán sin remedio.

Si yo no estoy, ¿qué será de ti, esposo? ¿Seguirá tu corazón haciéndome caso en la distancia o también se rebelará? ¿Quién atenderá tus cuidados como los atiendo yo? ¿Quién estará contigo como lo estoy yo? Qué será de mis paseos por la mañana, de mi baile de conversaciones con los vecinos. ¿Y qué hay de la gente a la que ayudo en las asociaciones? ¿Qué hay de mi vida? ¿Qué hay?

I have heard 'mum' in six different voices, I have heard 'grandma' in twelve different tones and I feel that if I leave, those words will dissolve like smoke from a burning balloon and those voices will disintegrate hopelessly.

If I'm not there, what will become of you, husband? Will your heart follow me in the distance or will it also rebel? Who will understand your care as I do? Who will be with you as I am? What will become of my morning walks and my dance of conversations with the neighbours? And what about the people I help in the associations? What about my life? What will happen?





Yo sufrí, sufrí con la muerte cansada de papá y con la muerte perezosa de mamá, no estoy preparada para que ellos sufran igual. Y tampoco hay espacio para el miedo, lo he visto en sus miradas, que me devuelven con sensación de agobio, al igual que intentan devolverme toda la atención que durante años les he prestado yo. Hasta hace nada, tenía la casa llena de niños correteando y pidiendo el almuerzo y yo me movía enérgica entre la cocina y el salón llevando y trayendo platos de risotto milanés; ahora no son niños los que ya se sientan en la sala de estar para acompañarme, los que se preocupan de mis revisiones médicas y van de la cocina al salón con el almuerzo.

Miraré de soslayo al miedo, voy a seguir en la sombra un poco más, lo imprescindible para atar las cuerdas de sus vidas, aunque sea solo durante el tiempo que dura un buen plato de risotto milanés.

I suffered, I suffered with the tiring death of dad and with the slow death of mum, I am not prepared for them to suffer the same. And there is no room for fear either, I have seen it in their faces, which take me back with a sense of overwhelm, just as they try to return all the care I have given them for years. Until recently, I had a house full of children running around asking for lunch and I moved briskly between the kitchen and the living room, carrying and bringing dishes of Milanese risotto; now it's not children who sit in the living room with me anymore, who worry about my medical check-ups and go from the kitchen to the living room with lunch.

I'll discreetly look at the fear in the background, I'll stay in the shade a little longer, just enough to tie up the strings of their lives, even if it's only for the time left for a good plate of Milanese risotto.

### **Hombre - 67 años - Túnez**

*Jubilado sin pensión, debe seguir trabajando al ser el único que aporta ingresos económicos. Su mujer e hijos se encuentran desempleados y uno de ellos, con necesidades de atención especiales que el Estado no cubre.*

### **Male - 67 years old - Tunisia**

*Retired with no pension, he has to continue working as he is the only one who generates income. His wife and children are all unemployed; one of his children has special care needs not covered by the State.*

# La última pastilla The last pill



Son las cinco de la mañana. El sol no ha salido del todo y la ciudad aún está sumida en ese frágil mutismo que en breve dejaré atrás. Recorro los pasillos de mi casa en silencio, solo escucho las respiraciones de mi mujer y mis hijos. Respiraciones tranquilas, cadenciosas, en el límite con la conciencia.

It's five in the morning. The sun has not yet fully risen, and the city is still bathed in that fragile silence that I will soon leave behind. I walk down the corridors of my house in silence, listening only to the breathing of my wife and children. Calm, rhythmic breathing, on the edge of consciousness.

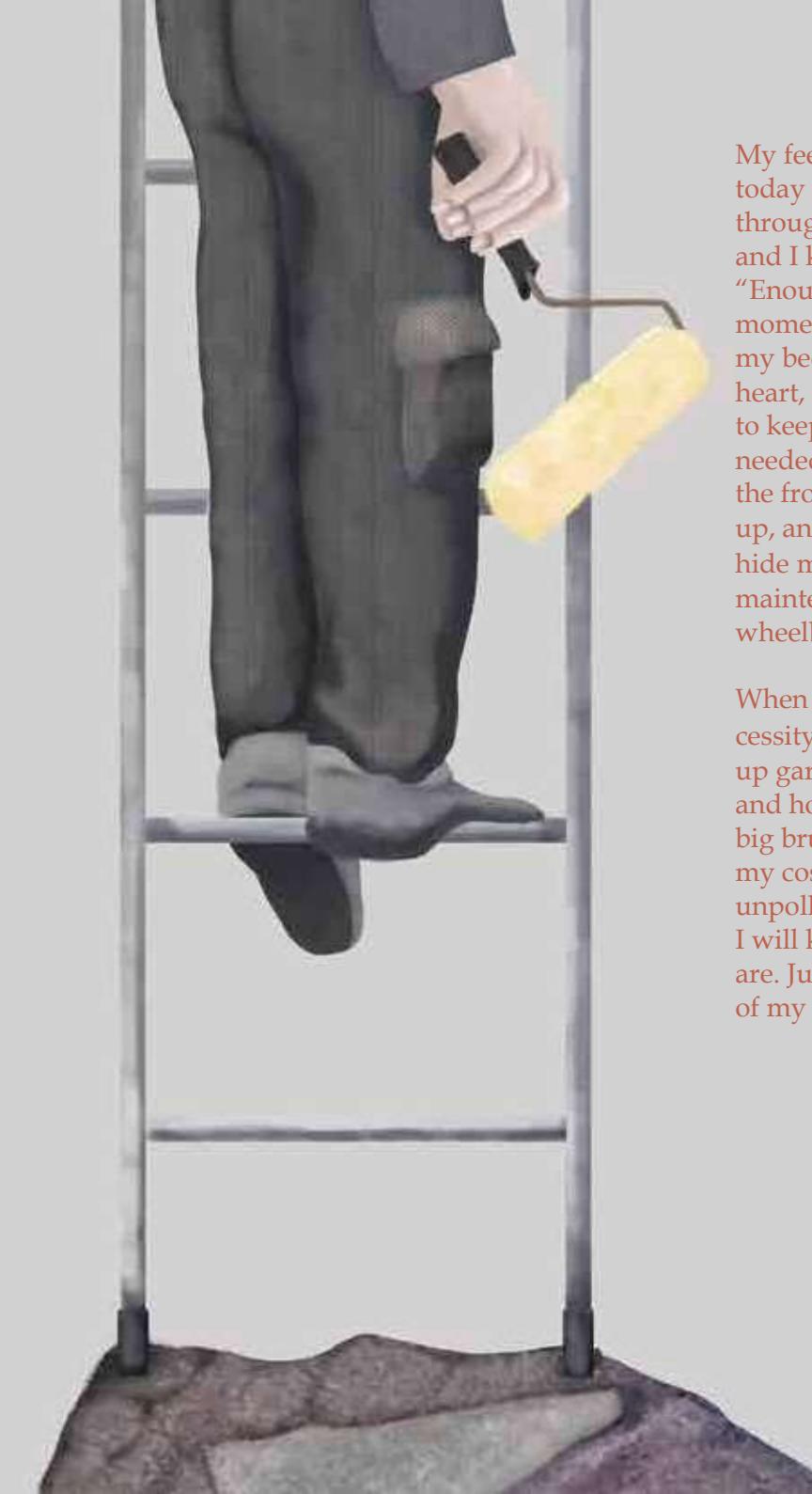




Hoy me pesan los pies, no todos los días me pasa, pero hoy sí. Son muchos años saliendo por esa puerta para sacar adelante a la familia y comprendo que mis pies a veces me digan: "¡Basta, ya está bien!". Por eso, para esos momentos de debilidad, tengo una pastilla solitaria en mi mesilla de noche. Cuando veo que puedo caer en el desánimo, la miro y me recuerda por qué he de seguir sin descanso para comprar todas las demás que hacen falta para que la vida no empeore. Cierro la puerta principal con cuidado, para que ninguno se despierte, y en el largo trayecto al hospital, cubriré mi traje de padre de familia con el disfraz

de hombre de mantenimiento que va de acá para allá, arrastrando una carretilla llena de cajas.

¿Cuándo empecé a hacer de todo? Sí, la necesidad hizo que aprendiera día a día a arreglar jardines, a mover muebles con pericia y a pintar con brocha gorda las paredes de las casas. Esta tarde, precisamente, me cambiaré el disfraz por el de pintor y dejaré una fachada impoluta a los ojos de los demás, solo yo sabré dónde estaban los desconchones y las humedades. Igual que conozco los desconchones y las humedades de mi hogar.



My feet are heavy today, not every day, but today they are. It's been many years of leaving through that door to provide for my family, and I know that my feet sometimes tell me: "Enough, that's enough!". That's why, for those moments of weakness, I have a lonely pill on my bedside table. When I see that I might lose heart, I look at it and it reminds me why I have to keep going, to buy all the other pills that are needed to keep life from getting worse. I close the front door carefully so that no one wakes up, and on the long journey to the hospital, I'll hide my "father" outfit with the costume of a maintenance man who goes around dragging a wheelbarrow full of boxes.

When did I start doing everything? Yes, necessity made me learn day by day how to fix up gardens, how to move furniture skilfully and how to paint the walls of houses with a big brush. Just this afternoon, I will change my costume for that of a painter and create an unpolluted façade in the eyes of others – only I will know where the chips and the dampness are. Just as I know the chips and the dampness of my home.

Es curioso, siempre que llego a casa el sol ya ha comenzado a irse, así que bien visto, nunca estoy allí cuando luce plenamente. Esos pensamientos esporádicos cruzan mi mente como estrellas fugaces muy a menudo. No suelen llegar a ningún lado, pero este persiste mientras continúo sentado a la

mesa, después de haber cenado y ojeando el periódico atrasado. Sonrío, tiento el bolsillo de la chaqueta colgada en el respaldo de mi silla y echando un vistazo al sofá donde todos ven la tele, saco las cajas de pastillas a estrenar que hoy he comprado. Merece la pena.

It's funny, every time I get home the sun has already started to go away, so it's a good thing I'm never there when it's looking its best. Very often, those sporadic thoughts cross my mind like shooting stars. They don't usually get anywhere, but this one persists as I continue to sit

at the table, having eaten and browsed through the old newspaper. I smile, reach into the pocket of my jacket hanging on the back of my chair and, looking at the sofa where everyone is watching TV, pull out the boxes of brand new pills I bought today. It's worth it.



**Mujer-69años-Egipto**

*Viuda, sin hijos, con limitados ingresos económicos. Vive sola en su casa en una vivienda muy humilde y con escasos recursos.*

# Hojas de parra rellenas

Tengo la casa vacía y la lleno con olores. Hoy tocan hojas de parra rellenas. Me muevo oliendo la menta, dejando que su aroma me despeje la nariz y refresque la estancia. Junto sus hojas y corto, corto dejando salir su esencia. Traigo los piñones y los pico, posando mis dedos encima de ellos y lo hago con rapidez y soltura, una soltura que me han dado los años y la rutina y que me va robando poquito a poco la artritis. Mis ojos, que no ven tanto como yo quisiera, pican y lloran con la cebolla, pero así tiene que ser, la cebolla pica a los ojos igual que los mosquitos te pican en la piel.

Más allá siento el vapor de agua que sube del arroz cociendo a fuego lento, todavía le queda un rato, no corro, en la cocina las prisas nunca fueron buenas y yo tengo todo el tiempo del mundo.

**Female - 69 years old - Egypt**

*Widow, no children, limited income. She lives alone in her house, a very humble home with scarce resources.*

# Stuffed grape leaves

I have an empty house and I fill it with smells. Today, it's stuffed grape leaves. I move around smelling the mint, letting its aroma clear my nose and refresh the room. I gather the leaves and I cut, I cut them and release their essence. I get the pine nuts and I cut them, placing my fingers on them and doing it with speed and ease, an ease that the years and the routine have given me and that my arthritis is stealing little by little. My eyes, which don't see as much as I would like, sting and cry with the onion, but that's the way it has to be, onions sting your eyes just like a wasp stings your skin.

Beyond that, I feel the water vapour rising from the simmering rice. It will still take some time. I'm in no rush, as rushing in the kitchen is never good and I have all the time in the world.



El cordero lo han triturado en la carnicería, pero yo lo corto de nuevo, grosso modo, dándole mi forma, porque me gusta que todos los ingredientes pasen por mis manos. Y llega el momento que más disfruto, un cacharro de barro y mezclar: el cordero, la menta, los piñones y la cebolla. Mezclo. Las manos se envuelven de esos olores que juntos se convierten en algo diferente a lo que eran por separado. Mezclo. Un poco de sal. Vuelvo a mezclar. Otro tanto de pimienta, vuelvo a mezclar. Creo que más de pimienta, me guiño un ojo, y mezclo.

Esto va tomando forma y giro la cabeza, sí, el arroz está en su punto. Lo he hecho tantas veces que no hace falta que lo pruebe ni que controle el tiempo con un reloj, el reloj es mi instinto que me dice que ahora sí, me apresura a apartarlo del fuego. Lo enfrié y mezclo. Mezclo y mezclo, fusiono los ingredientes y se hacen uno solo como el olor que ahora inunda mi casa.

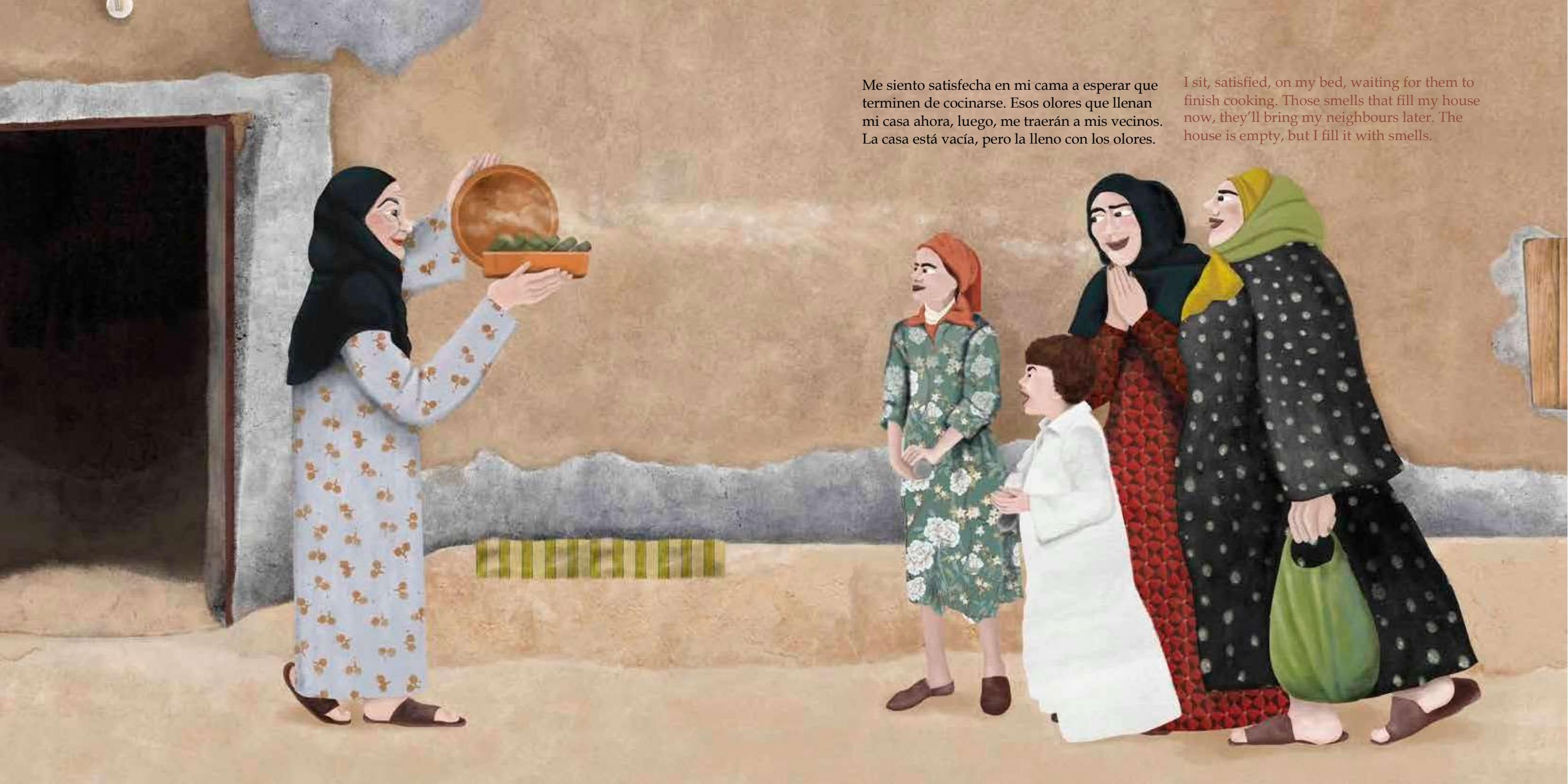
Las hojas de parra, verdes, grandes y abiertas, dispuestas en mi mesa de madera. Con conocimiento, cojo la cantidad perfecta para cada una de ellas y las enrollo con pericia, con cuidado, con cariño.

The lamb has been ground in the butcher's shop, but I cut it again, roughly, giving it my own shape, because I like all the ingredients to pass through my hands. And the moment that I enjoy the most arrives, a pot made of clay, and I mix the lamb, the mint, the pine nuts and the onion. I mix. These hands are wrapped in those scents that together become something different from what they were separately. I mix. A little salt. I mix again. I'll do the same with the pepper. I'll mix it again. I think more pepper, wink, and mix.

This is taking shape and I turn my head, yes, the rice is done. I've done it so many times that I don't have to try it or keep track of time with a watch, my instinct is my watch and it tells me that now it's done, to hurry to get it out of the fire. I cool it and mix it. I mix and mix, I blend the ingredients and they become one, like the smell that now floods my house.

The big, green, open grape leaves set out on my wooden table. With skill, I take the perfect amount for each of them and roll them up expertly, carefully, lovingly.





Me siento satisfecha en mi cama a esperar que terminen de cocinarse. Esos olores que llenan mi casa ahora, luego, me traerán a mis vecinos. La casa está vacía, pero la lleno con los olores.

I sit, satisfied, on my bed, waiting for them to finish cooking. Those smells that fill my house now, they'll bring my neighbours later. The house is empty, but I fill it with smells.



**Hombre - 91 años - España**

*Anciano con recursos económicos, sin esposa e hijos. Vive en una residencia de mayores porque sus familiares, también ancianos, no pueden cuidarlo.*

**Male - 91 years old - Spain**

*Elderly man with financial resources, no wife and children. He lives in a nursing home because his relatives, who are also elderly, cannot take care of him.*

## El hogar que me queda

Escucho voces, en la casa todos deben de haberse despertado ya. Hace horas que la claridad lucha por meterse a través de la persiana, por esas rendijas que quedan cuando no la cierras del todo. Anoche no eché las cortinas, quería sentir que el día comenzaba con esos rayos de luz sobre la colcha.

Llaman a la puerta. Es mi madre la que suele despertarme y anunciarme que hay que empezar un día nuevo, aunque yo ya lo sé. Pero todavía me quedo un poquito más entre las sábanas y cierro los ojos travieso, me siento como un niño cuando hago caso omiso a las señales. Con los ojos apretados, es mi hermana la que se me viene al pensamiento, desde que se fue a la casa donde trabaja, hubo más espacio y más comida para todos, pero cómo sentí su ausencia.

## The home I have left

I hear voices, everyone in the house must have woken up by now. For hours the daylight has been struggling to get through the blinds, through those cracks that remain when you don't close them completely. Last night I didn't draw the curtains, I wanted to feel that the day was starting with those rays of light on the bedspread.

There's a knock at the door. It's my mother, who usually wakes me up and announces that a new day has to begin, although I already know that. But I still stay a little longer between the sheets and close my eyes mischievously. I feel like a child when I ignore the cues. With my eyes tightly shut, it is my sister who comes to mind. Since she went to the house where she works now, there was more space and more food for everyone, but oh, how I felt her absence.



Mi hermano Antonio ya debe estar en la salita tomándose un café, pero de los de verdad, no esos que se hacían con cebada tostada que sabían a rayos. Seguro que está sentado y apoyado sobre la mesa redonda, esperándome para marchar juntos a la tienda. Cuando me asee y me vista, me tomaré un café con él y, mientras las voces de los vecinos se cuelan por las ventanas, organizaremos el día: "Sí, Antonio,

hoy viene Navarro, hay que pedirle un saco de garbanzos, que el que tenemos está a punto de acabarse. Y anota las conservas", recito mentalmente con anhelo. Y Antonio escribe en un cuaderno y yo dibujo en el aire el rostro del representante. Y si el tiempo es como el que viene siendo habitual, en nuestro camino a la tienda, el frescor matutino nos dejará las mejillas sonrojadas.

My brother Antonio must be in the living room having a coffee, but one of the real ones, not the ones made with toasted barley that taste like hell. I'm sure he's sitting and leaning on the round table, waiting for me so we can go to the store together. When I get cleaned up and dressed, I'll have coffee with him and, while the voices of the neighbours are streaming in through the windows, we'll organise the day: "Yes, Antonio, Navarro is coming today, we must ask him for a bag of chickpeas, that one we have is about to run out. And write down the preserves", I recite mentally with longing. And Antonio writes in a notebook and I draw the representative's face in the air. And if the weather is like it used to be, on our way to the store, the morning coolness will leave our cheeks flushed.

Llaman de nuevo. Tres golpes apresurados.

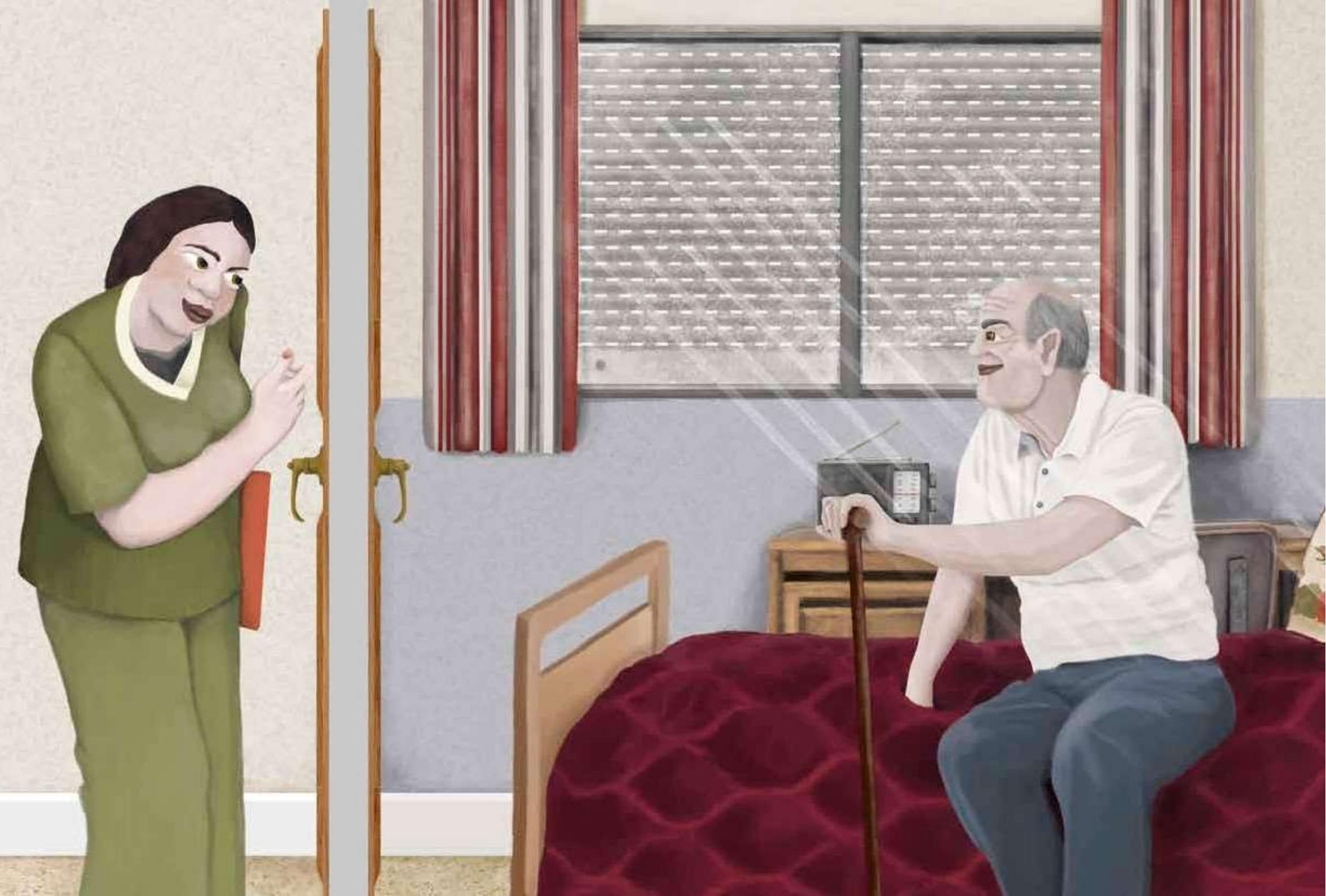
- ¡Vamos, Manuel, el desayuno está listo!

La voz de Ana suena risueña, acogedora, pero cuánto me gustaría escuchar la de mi madre a través de la puerta. Y que el ajetreo que hay al otro lado, fuera el de mis vecinos y no el de los demás residentes que ya desayunan en una de las salas comunes. Este momento de cada día es mi instante de pura alegría, en el que me permito el sueño de volver a mi hogar.

They're calling again. Three hasty knocks.

"Come on, Manuel, breakfast is ready!"

Ana's voice sounds like a smile, welcoming, but how I'd like to hear my mother's through the door. And I wish the hustle and bustle on the other side was that of my neighbours, and not of the other residents who are already eating breakfast in one of the common rooms. This moment of each day is my moment of pure joy, in which I indulge in the dream of going back home.



## Socios - Partners

Universidad de Sevilla: <https://www.us.es/>

Magtel: <https://www.magtel.es/>

Vidavo: <http://www.vidavo.eu/>

Merimna <https://merimna.org.gr/>

INNTA <http://www.institutdenutrition.rns.tn/>

IDRAAC <http://www.idaac.org/idraac/homepage>

ASRT <http://www.asrt.sci.eq>

Sekem <https://www.sekem.com/en/index/>



### Statement about the Programme

The 2014-2020 ENI CBC Mediterranean Sea Basin Programme is a multilateral Cross-Border Cooperation (CBC) initiative funded by the European Neighbourhood Instrument (ENI). The Programme objective is to foster fair, equitable and sustainable economic, social and territorial development, which may advance cross-border integration and valorise participating countries' territories and values.

The following 13 countries participate in the Programme: Cyprus, Egypt, France, Greece, Israel, Italy, Jordan, Lebanon, Malta, Palestine, Portugal, Spain, Tunisia. The Managing Authority (MA) is the Autonomous Region of Sardinia (Italy). Official Programme languages are Arabic, English and French. For more information, please visit: [www.enicbcmed.eu](http://www.enicbcmed.eu) regarded as reflecting the position of the European Union or the Programme management structures”

### Statement about the EU

The European Union is made up of 27 Member States who have decided to gradually link together their know-how, resources and destinies.

Together, during a period of enlargement of 50 years, they have built a zone of stability, democracy and sustainable development whilst maintaining cultural diversity, tolerance and individual freedoms. The European Union is committed to sharing its achievements and its values with countries and peoples beyond its borders.

Texto: María Cañal Barrera - Ilustraciones: Raquel Feria Legrand

Edita: Universidad de Sevilla

Impreso en España / Printed in Spain. Imprenta Sand. C/ Brújula, 20. Polígono PISA, Mairena del Aljarafe (Sevilla).



This publication has been produced with the financial assistance of the European Union under the ENI CBC Mediterranean Sea Basin Programme. The contents of this document are the sole responsibility of Universidad de Sevilla as Lead Beneficiary and can under no circumstances be regarded as reflecting the position of the European Union or the Programme management structures”

