



## **Dinner in the Dark for Social Inclusion**

**DiDa4Incl - 2019-3-IT03-ESC31-017086**



### **1. Cos'è una cena al buio?**

Una cena al buio è una cena normale che viene servita in un ambiente totalmente oscurato dove non filtra nemmeno una piccola luce. A servire sono dei camerieri non vedenti, perchè solo chi non vede riesce a muoversi con disinvoltura in un ambiente completamente buio.

In un primo momento le persone decidono di partecipare per curiosità, stimolate da un senso d'avventura, ma anche intimorite da questa situazione ignota, tutta particolare. Per tranquillizzare ripetiamo spesso che questo è un gioco, ma è un gioco istruttivo molto interessante: la nostra

società è basata quasi esclusivamente sulla vista e gli altri sensi sono quasi ignorati; durante la cena, invece, la situazione si inverte ed i commensali devono accantonare totalmente la vista per utilizzare esclusivamente il tatto, l'udito, l'olfatto, il gusto e l'orientamento. Saranno proprio questi sensi che permetteranno loro di vivere tutte le sensazioni che una simile esperienza può offrire: gustare la cena, riconoscere i vari alimenti, riuscire a versare le bevande e mangiare correttamente, dialogare con gli altri e scambiarsi opinioni.

Anche se questa è una breve esperienza che dura solo due ore, al massimo tre, lo scopo è quello di sensibilizzare tutti i partecipanti ed invitarli a riflettere sul fatto che una persona non vedente o ipovedente è una persona come loro; ha solo delle necessità che tutta la collettività deve rispettare, come parcheggiare bene le automobili, non lasciare le biciclette e i motorini in posti inadeguati, mantenere puliti i marciapiedi, fare in modo che la città sia più bella e più vivibile per tutti.

## **2. Come si organizza una cena al buio e cosa occorre per organizzarla?**

Normalmente queste cene vengono organizzate da persone non vedenti o ipovedenti appartenenti ad associazioni, come l'Unione Italiana Ciechi e Ipovedenti di Firenze, o a gruppi sportivi per disabili visivi, ecc.

Nel nostro caso possiamo organizzare le cene in ambienti a nostra disposizione e che ormai abbiamo ritenuto idonei, ma spesso veniamo anche chiamati da altre associazioni, circoli o proprietari di locali, che desiderano organizzare questo evento presso i loro spazi. In questo caso dobbiamo valutare l'idoneità dell'ambiente, perché ci vogliono dei requisiti particolari: il locale deve avere dimensioni sufficienti per permettere ai camerieri di accompagnare gli ospiti e servirli senza troppi disagi. Il locale non deve avere pareti a vetro e comunque all'esterno non ci devono essere sorgenti luminose. E' opportuno ci siano pochi finestrini e porte a vetro. La sala dove viene servita la cena deve essere distanziata dalla cucina dove è, invece, indispensabile mantenere attiva l'illuminazione. Nel tratto dalla cucina alla sala da pranzo non ci devono essere gradini, per poter trasportare facilmente le portate con un carrello.

La sala deve essere perfettamente oscurata, non deve filtrare nemmeno una piccolissima luce; per questo anche un piccolo led deve essere tappato, come qualsiasi spia o luce d'emergenza; perché all'inizio può sembrare un puntino luminoso innocuo, ma dopo qualche minuto, quando l'occhio si è abituato al buio, anche una lucina riesce ad illuminare l'ambiente e far percepire le sagome e i contorni degli oggetti e delle persone.

### **Come si oscura una sala?**

Per oscurare una sala si utilizzano vari metri di telo cerato nero, quello utilizzato in agricoltura, e rotoli di scotch di carta, quello utilizzato dai carrozzieri.

Col telo e con lo scotch che lo fissa alle pareti o al pavimento si tappano tutte le porte, le finestre e qualsiasi luce.

Una preparazione particolare è riservata alla porta attraverso la quale entrano gli ospiti e, se non è la solita, anche la porta attraverso la quale entrano gli alimenti preparati dalla cucina. In questo caso si costruisce una piccola stanza chiamata "Bussola" tipo ingresso, lunga circa due metri larga un metro e 30 e alta due metri (ma ci si adegua alle caratteristiche dell'ambiente). questa piccola stanza viene costruita con un telaio di pali in alluminio, dove vengono stese delle pareti di tessuto nero robusto, unite fra di loro con del velcro; due lati di questo box, però, non sono costituiti da pareti fisse, ma da due grosse tende che si sovrappongono, attraverso queste tende saranno introdotti gli ospiti a piccoli gruppi nella sala da pranzo. Anche il box deve essere perfettamente oscurato, deve, infatti, fare da barriera tra l'ambiente esterno illuminato e la sala da pranzo completamente buia.

### **Preparazione della sala.**

All'interno della sala si preparano i tavoli in rapporto al numero dei partecipanti. Si decide se preparare tavoli grandi o piccoli, in accordo con gli organizzatori, e in base alle esigenze della sala.

I tavoli vengono apparecchiati con tovaglia, tovaglioli, posate e bicchieri, bottiglia di vino, di acqua ed eventualmente acqua gassata (che viene differenziata per renderla riconoscibile al tatto da quella naturale). Ogni tavolo ha un capotavola libero che corrisponde a dove i camerieri si posizionano per distribuire i piatti; in quel punto, per praticità di chi serve, sulla tovaglia viene attaccato un numero in Braille o a rilievo che identifica quel determinato tavolo.

All'interno della cucina i piatti già pronti, vengono sistemati su dei carrelli, che poi dai camerieri vengono introdotti nella sala, facendo molta attenzione al passaggio attraverso il box, si aprono le tende da un lato, si inserisce il carrello nel box e si richiudono le tende. Solo a questo punto si aprono le tende della parete opposta per introdurre il carrello nella sala. Le tende delle due pareti opposte, quindi, devono essere aperte in modo alternato, altrimenti penetrerebbe la luce esterna all'interno della stanza.

Se il bagno si trova all'interno della sala da pranzo occorre valutare se ci sono due porte, altrimenti applicando dei tendoni che vanno dal soffitto al pavimento dobbiamo fare in modo che ci siano le due aperture che si aprono in modo alternato, così da poter mantenere l'oscurità nella sala anche quando qualcuno si reca al bagno.

Qualora la sala presentasse per i camerieri non vedenti difficoltà particolari di orientamento, come ad esempio essere molto grande o di forma tonda o irregolare, sul pavimento vengono sistemati dei riferimenti tattili, tipo corde e tavolette in legno attaccate con scotch che formano una guida che il cameriere percepisce con il piede e lo direziona verso i tavoli e verso le varie uscite.

## **Prenotazioni e attenzione alle allergie e alle intolleranze.**

Le prenotazioni dei partecipanti vanno prese con molta attenzione: vanno considerati i gruppi familiari o di amici per poi distribuirli nei tavoli in modo adeguato, ma soprattutto dobbiamo scrivere con molta attenzione qualsiasi esigenza o situazione particolare: presenza di celiaci, intolleranti o vegetariani.

### **3. Nel vivo di una cena al buio**

#### **Ingresso nella sala e primi passi al buio.**

I partecipanti raggiungono il locale circa 20 minuti prima dell'ora stabilita per l'inizio cena, si attende che siano tutti arrivati, si accolgono in un ingresso o in una sala adiacente, nella quale sono stati anche sistemati dei pannelli per poter trasmettere tramite disegni e scritte delle informazioni flash sulle cene al buio e sui non vedenti.

A questo punto si invitano i partecipanti a fare attenzione e si spiega loro brevemente in cosa consiste l'esperienza che affronteranno: è una piccola avventura, un gioco molto interessante, dove se lo vorranno potranno percepire tante sensazioni e riflettere; però la serata può riuscire bene solo se tutti collaborano, il buio va rispettato in tutti i modi, i telefonini e qualsiasi altra fonte luminosa, tipo orologi, devono restare spenti o nascosti nella borsa. qualora ci fosse una necessità impellente di fare una telefonata, l'ospite avvisa il cameriere, e sarà portato subito fuori per soddisfare questa esigenza.

I camerieri si devono presentare in modo adeguato, devono trasmettere tranquillità e devono dimostrare di avere la situazione sempre sotto controllo e di essere sempre in grado di affrontare qualsiasi inconveniente. Tutto ciò, naturalmente, si raggiunge con l'esperienza. Infatti, coloro che sono all'inizio sono sempre affiancati da camerieri più esperti. Anche l'aspetto estetico deve dimostrare professionalità: i camerieri indossano tutti una divisa composta da pantaloni, gilè e cuffietta neri con sotto una camicia azzurra; il bianco viene evitato, perché con un raggio di luce sarebbe subito visibile.

Dopo la presentazione e la spiegazione della cena, si formano dei piccoli gruppi di tre, quattro o cinque persone che piano piano dai camerieri vengono portati all'interno della sala: viene formato un piccolo treno, ognuno posa le mani sulle spalle del compagno che lo precede, e a dirigere è il cameriere non vedente. Gli ospiti devono passare attraverso il box di teli, passano attraverso il primo tendaggio, entrano tutti all'interno del box, dopo viene aperto il secondo tendaggio e si entra nella sala. Si accompagnano ai tavoli e li facciamo accomodare uno per uno assicurandoci che siano tranquilli. Spieghiamo, poi, cosa possono trovare sul tavolo.

Tutti cominciano a toccare gli oggetti che hanno al proprio posto, a conversare tra di loro. Non vedendosi in qualche modo cercano un contatto e comunicano alzando notevolmente la voce, al punto che spesso accade di doverli invitare più volte ad abbassare il volume!

In alcune persone l'impatto con l'ambiente completamente oscuro provoca un vero e proprio senso di panico; in queste situazioni il cameriere cerca di tranquillizzare la persona facendola parlare e, se è necessario, viene anche portata fuori per farla rilassare. Se si tranquillizza, dopo qualche minuto può rientrare nella stanza al buio. Spesso queste persone sono, poi, in grado di affrontare la serata con qualche piccolo sostegno.

## **Servire la cena.**

Appena i commensali sono tutti seduti, si inizia a servire all'interno della cucina vengono sistemati i piatti già pronti su dei carrelli che dai camerieri vengono introdotti nella sala, ogni carrello viene accostato ad un tavolo in corrispondenza del numero, i camerieri lavorano in coppia e hanno assegnati determinati tavoli, cominciano a servire, i piatti speciali vengono ben localizzati e vengono consegnati all'ospite interessato (che il cameriere non vedente sa bene dove è stato fatto accomodare).

Allo stesso modo vengono ritirati i piatti vuoti e vengono servite le altre portate.

Normalmente la cena si compone di antipasto, primo, secondo e dolce, ma ci possono essere tranquillamente delle varianti.

## **Quali attività è possibile fare durante una cena al buio?**

Per prima cosa, invitiamo i partecipanti a cercare di capire quanto è grande e che forma ha la sala, così quando la vedranno potranno verificare se la loro sensazione è esatta.

La serata potrebbe poi essere ravvivata da brani musicali suonati direttamente all'interno della sala, o da letture di poesie o racconti.

Si possono anche organizzare una serie di giochi/prove: i commensali devono riconoscere i vari piatti e quali sono gli ingredienti che li compongono. Per questa prova è importante che il menu non venga mai comunicato prima della cena, perché riconoscere ciò che viene servito è una prova fondamentale della serata. Se vogliamo rendere l'attività più divertente, possiamo dare a ciascuno un foglio con una penna così che al buio i partecipanti scrivano ciò che hanno mangiato. Alla fine, quando si accenderanno le luci, potranno controllare ciò che hanno scritto e come l'hanno scritto!

Si può anche organizzare altri piccoli giochi come riconoscere al tatto vari tipi di frutta secca, legumi o tipi di pasta.

Si possono far riconoscere delle lettere in rilievo e in stampatello e sfruttando la lettera che ogni persona ha in mano, gli appartenenti ai vari tavoli, devono comporre una parola.

Quando è possibile, si possono far riconoscere frutti e ortaggi vari usando solo il tatto.

Viene messo alla prova anche l'olfatto: è possibile far riconoscere del caffè e vari aromi contenuti in piccoli vasetti.

Un'ultima attività che proponiamo riguarda il denaro. Si descrive a voce la differenza al tatto fra le varie monete e dopo si passa a farle riconoscere facendo fare anche la somma delle monete consegnate in un tavolo.

### **Come si conclude una cena al buio?**

Dopo due o massimo tre ore, le persone cominciano ad essere stanche ed è giusto concludere la serata. non è possibile accendere le luci perché darebbero troppo fastidio agli occhi che sono rimasti al buio per qualche ora. Per cominciare a dare una luce soffusa, i camerieri entrano portando in mano delle candele accese, che vengono posate sui vari tavoli; si presentano tutte le persone che hanno partecipato alla buona riuscita della serata: camerieri, cuoco e vari aiutanti; e si introduce un carrello con i piatti che hanno composto il menù. Si ascoltano e si discute sui vari commenti e sulle sensazioni che i partecipanti riescono ad esprimere. In genere c'è entusiasmo per l'esperienza appena vissuta e spesso viene manifestata l'intenzione di ripeterla. Ma può manifestarsi anche una notevole emozione per delle sensazioni così intense, al punto che alcuni dichiarano di sentirsi molto più vicini a ciò che può sentire un non vedente. Possono scaturire domande di vario genere sulla vita dei non vedenti: se a casa sono autonomi, come fanno a muoversi nell'ambiente esterno, come fanno a leggere a scrivere e ad istruirsi, quali sono i lavori svolti in prevalenza, ecc.

Queste domande sono per noi occasione di sensibilizzazione, e ci permettono di farci conoscere dagli altri cittadini. ***Perché l'inclusione, secondo noi, parte dalla conoscenza.***

### **Contatti**

Unione Italiana Ciechi ed Ipovedenti Sezione Territoriale di Firenze - Italy

Contact Person: Lisa Bucciolini

Email : [firenze@irifor.eu](mailto:firenze@irifor.eu) tel. : +39055580319



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union