

Internationale Slow Art Day op 13 april

De traagste dag van het jaar

“Hoe beter je kijkt, hoe meer je ziet”, is het motto van slow art. Vertragen, verstillen, verdiepen: dat is wat vele musea wereldwijd hun bezoekers aanbieden op zaterdag tijdens de jaarlijkse [Slow Art Day](#), een initiatief dat steeds meer bijval kent. In ons

land kan het publiek bewust vertragen bij verschillende musea in Antwerpen, Gent en Brussel.

Wat?

Op Slow Art Day duiken bezoekers in de diepte van kunst en erfgoed. Langer en met meer aandacht kijken en uitwisselen laat toe om meer uit de ervaring te halen. Musea baseren zich daarbij op verschillende methodieken: mindfulness, Visual Thinking Strategies, creatieve opdrachten of zelfs yoga. “Deze traagste dag van het jaar helpt bezoekers om afstand te nemen van stress en zorgen, om even helemaal in het moment op te gaan. Ervaringen die men op deze dag meeneemt, zijn bovendien ook betekenisvol voor alle andere dagen erna”, zegt Katrijn D’hamers van FARO. Vlaams steunpunt voor cultureel erfgoed, dat een pleitbezorger is voor dit moment.

Waarom?

Hoewel het moeilijk is om de impact van slow art op bezoekers klinisch te meten, zijn er toch interessante onderzoeken over mindfulness die concluderen dat mindfulness stress en angst kan verminderen, pijn en lichamelijk ongemak leert beheersen en de concentratie bevordert. Dat melden experts Williams en Penman in hun boek *Mindfulness*. Wie regelmatig mediteert, profiteert hiervan: het geluksgevoel en de energie nemen toe en angst neemt af. Bovendien worden ook het leervermogen en de creatieve capaciteiten versterkt. Zelfs de breinstructuren kunnen veranderen bij het regelmatig oefenen, vooral dan die zone die bijdraagt aan gevoelens van empathie, concludeerde Sarah Lazar van het Massachusetts General Hospital. Musea met hun collecties in zovele vormen, kleuren en texturen zijn dan ook perfecte laboratoria om hiermee aan de slag te gaan.

Lees er meer over in de nieuwste editie van het [faro-tijdschrift](#).

Enkele cijfers

- Slow Art Day werd gelanceerd in 2010.
- In 2023 namen minstens 193 musea wereldwijd deel.
- In 2024 nemen musea uit 24 landen deel, waaronder IJsland, Singapore en Nieuw-Zeeland.
- Acht van de voorlopig 133 aangemelde initiatieven voor 2024 komen uit Vlaanderen en Brussel.

Waar?

ANTWERPEN

- **Koninklijk Museum voor Schone Kunsten Antwerpen (KMSKA)**
Op Slow Art Day biedt het museum [allerlei activiteiten](#) aan in de tentoonstelling *Jef Verheyen. Venster op het oneindige*. Verheyens schilderijen vormen een unieke uitnodiging om trager te kijken naar kleur, licht en vorm. Boek je ticket voor de tentoonstelling via de [website](#) en neem deel aan volgende (gratis) activiteiten:
 - Poëzie
Publiekswerker Sophie houdt van literatuur en kunst. Zij kiest een gedicht uit om samen met bezoekers te lezen bij een werk van Jef Verheyen.
Sessies om 10.30 en om 11.30 uur.
 - In dialoog
Bezoekers nemen samen plaats bij een kunstwerk. Een museumgids begeleidt de groep om het werk aandachtig te bekijken en erover in gesprek te gaan. Geen voorkennis nodig!
Elk uur een sessie tussen 11.00 en 16.00 uur.
 - Tekenen
Een museumgids geeft inspirerende tekenopdrachten in de tentoonstelling. Voor beginners en gevorderden.
Tussen 14.00 en 16.00 uur.
 - Denk – voel – doe
Met het boekje *Denk-voel-doe* verkennen bezoekers zelf de expo.
 - Doorlopend aanbod
[Radio Bart](#): tussen 11.00 en 16.00 uur.
KMSKA tekent: doorlopend.
Open atelier: tussen 14.00 en 16.00 uur.
- **Museum Mayer van den Bergh**
Een gids neemt bezoekers mee in een interactief vraaggesprek bij drie kunstwerken. Wat zou de kunstenaar precies willen zeggen? Welke materialen heeft hij of zij gebruikt? Welke gevoelens roept het werk op, en waarom precies? Door samen over het kunstwerk te praten, worden nieuwe details en betekenissen ontdekt.

Drie sessies: om 11.00, 13.00 en 15.00 uur.

Inschrijven via de [website](#).

- **Vier kerken in Antwerpen**

Niet enkel zijn in kerken veel kunstwerken te vinden, bovendien nodigen de locaties zelf van nature uit tot reflectie. Het trage, zintuiglijke waarnemen is een manier om tot de (religieuze of spirituele) betekenis van een kunstwerk te komen. De tijd loopt voelbaar trager in de kerken dan in de wereld erbuiten. Gidsen laten de bezoekers traag genieten van de kunstwerken die in de schijnwerpers staan.

- Sint-Pauluskerk

Gidsen gaan in gesprek over de *preekstoel* van de Antwerpse beeldsnijders De Boeck & Van Wint.

De kerk is gratis open van 14.00 tot 17.00 uur, de sessies met gids starten elk halfuur (laatste sessie om 16.30 uur).

- Sint-Carolus Borromomeuskerk

Bezoekers verdiepen zich in de schilderijen van het Sint-Franciscus Xaveriusaltaar.

Sessies om 14.15, 15.00 en 16.00 uur.

- Sint-Andrieskerk

Hier staat het schilderij *De Marteldood van Sint-Andries* van Otto van Veen centraal. Het werk wordt vergeleken met zijn *modello* (schets). Kinderen gaan op zoek naar de moeder en grootmoeder van Jezus, aan het altaar van Sint-Anna.

Gratis sessies om 14.00, 15.00 en 16.00 uur.

- Sint-Jacobskerk

Drie werken worden besproken: een beeldhouwwerk (*grafmonument van markies de Velasco* door Pieter I Scheemaeckers), een schilderij (*triptiek Het Laatste Oordeel* door Jan Sanders van Hemessen) en een glasraam (*Het Laatste Avondmaal*, Draeck – anoniem).

Gratis sessies om 14.15, 15.15 en 16.15 uur.

Om 16.00 uur: een uniek kijkmoment wanneer de luiken van de triptiek een kwartier gesloten worden, waardoor uitzonderlijk de achterzijde zichtbaar wordt.

- **FOMU**

Niet op 13 april

Op elke eerste zondag van de maand kan je in het FOMU terecht voor een [Slow Focus](#)-sessie in de tentoonstellingen. Tijdens Slow Focus kijk je trager en bewuster naar kunst. Het is een uitnodiging om te ontprikkelen en tijd te nemen voor jezelf.

GENT

- **Museum voor Schone Kunsten Gent**

Tijdens deze workshop kijken we in kleine groep langer maar ook anders naar kunst. We ontdekken hoe een gedicht een ingang kan bieden tot een schilderij en omgekeerd. We dagen onszelf uit om nieuwe perspectieven te vinden en

ontdekken verschillende lagen van kijken en lezen. Het vertragen en verdiepen werkt verbindend en helpt ervaringen, inzichten en herinneringen onder woorden te brengen.

Sessie van 14.00 tot 15.00 uur.

Inschrijven via e-mail: msk.educatie@stad.gent

Meer informatie ook via de [website](#).

- **S.M.A.K.**

Bij S.M.A.K. kan u [verschillende sessies](#) volgen in het kader van de Europalia-Georgia tentoonstelling Karlo Kacharava: Sentimental Traveller, onder begeleiding van S.M.A.K.-gids Carla Langenbick. Inschrijven via reservation@smak.be

- Samen kijken (workshop in groep)

Bij 'Samen Kijken' zoeken we zelf naar betekenis in een kunstwerk. We kijken intensief naar één kunstwerk, gaan in dialoog met elkaar en verkennen op die manier verschillende standpunten om een werk te bekijken en te interpreteren.

sessie om 11.00 uur

- Dialoog met een kunstwerk (individuele beleving)

Bij deze workshop gaan we individueel in dialoog met een kunstwerk. We leren niet over kunst, maar je leert van kunst. Vertrekken doen we bij een existentiële vraag, om via een intensieve waarneming tot nieuwe persoonlijke inzichten te komen. Dit kan leiden tot inspiratie voor het dagelijks leven of voor een eigen artistiek werk.

Sessie om 14.30 uur

BRUSSEL

- **Koninklijke Musea voor Schone Kunsten van België**

Het museum nodigt bezoekers uit voor de tentoonstelling *Imagine! 100 Years of International Surrealism* om op een trage, interactieve en meer bewuste manier naar enkele werken te kijken. Via kleine oefeningen spreken we al onze zintuigen aan. We gaan in gesprek met elkaar en ontdekken andere perspectieven.

Sessie van 11.30 tot 13.00 uur.

Inschrijven via de [website](#).

- **Bozar**

In het kader van de internationale Slow Art Day nemen enkele gidsen de bezoekers mee op een Slow Art Tour door de tentoonstelling *Histoire de ne pas rire. Het surrealisme in België*. Bozar nodigt bezoekers uit om op een trage, intense en meer bewuste manier naar enkele werken uit de expo te kijken en erin te verdwalen. Via oefeningen in mindfulness neem je je tijd, spreek je al je zintuigen aan en deel je jouw ervaringen met anderen.

Sessie van 15.00 tot 16.30 uur.

Inschrijven via de [website](#).

- **Koninklijke Musea voor Kunst en Geschiedenis**

Museumbezoekers blijven meestal maar heel kort voor een kunstwerk staan. Wat als we de tijd zouden nemen om langer te blijven? Gewoon voor het plezier om

ernaar te kijken, om het te voelen. Gewoon om te luisteren naar wat het je laat voelen. Gewoon om naar een ander universum te reizen ... Ervaar het museum op een andere manier. Kijk langzaam en zie meer!

Inschrijven kan [vooraf](#) of de dag zelf voor een (Franstalige) sessie om 10.30 (FR) of om 14.00 uur (FR). Een sessie duurt ongeveer 45 minuten.

IEPER

- **Yper Museum**

Niet op 13 april

Yper Museum biedt onder de noemer van 'Mind the museum' sessies slow art aan doelgroepen met specifieke noden.