

PROGRAMA SAÚDE MENTAL

A SAÚDE MENTAL. Un dereito necesario

MAÑÁ PODES SER TI

A arte e a creatividade levan consigo a capacidade de mellorar as nosas vidas, ao ser canles coas que expresar nosos pensamentos, sentimentos e vivencias. Mirar unha obra de arte implica evadirse do mundo material para dirixir a nosa mente cara ao imaxinado mais, en ocasións, a ollada dá a volta cara ao noso interior e, nese momento, buscamos unha relación entre nós e a peza, poñendo en evidencia o que sentimos ao contemplala.

En liña con esta reflexión, un estudo da Organización Mundial da Saúde (OMS) (<https://www.euro.who.int/en/publications/abstracts/what-is-the-evidence-on-the-role-of-thearts-in-improving-health-and-well-being-a-scoping-review-2019>) recoñece o importante papel das artes na mellora da saúde e o benestar, tanto na prevención da enfermidade como na xestión e tratamento, e indica que ese papel se debería seguir fomentando cun compromiso artístico a todos os niveis, así como apoiando a colaboración intersectorial.

A saúde mental e a arte estableceron desde sempre fortes conexións, desde un extremo como é a estigmatización da arte contemporánea como “arte provocada pola tolemia”, ata o outro, onde os museos máis modernos apostan por deseños que acompañan á meditación.

Do mesmo xeito, son moitos os/as artistas ao longo da historia que padeceron enfermidades mentais e reflectiron o seu sentir por medio da arte, o que fomentou a construción cultural do/da artista de éxito como unha persoa de carácter atormentado e de espírito revolto, atribulado polas súas emocións. Esta concepción dos “xenios/as da arte” asociada ao desequilibrio mental propiciou a creación dunha visión romántica da enfermidade mental coa que temos que rachar: non debemos confundir a desestigmatización da enfermidade coa súa mitificación; a mellor maneira de entender obra destes/as artistas é como medio para identificar emocións, para aprender a xestionar o que sentimos, para visibilizar a importancia da saúde mental e para darnos conta de que calquera persoa pode padecer unha enfermidade mental nalgún momento da vida.

Co fin de romper co tabú que envolve ás enfermidades mentais e co propósito de desvelarnos como seres conscientes das súas emocións, creamos esta unidade na que as coleccións dos catro museos da Rede Museística Provincial de Lugo actúan como mediadoras e espellos nos que recoñecemos. Propoñemos un conxunto de actividades nas que crearemos e difundiremos novos relatos e formas de entender a arte como vehículo de transmisión dunha importante mensaxe: MAÑÁ PODES SER TI.

PROGRAMACIÓN CON ASOCIACIÓN ENFERMOS MENTAIS A MARIÑA

UNHA REDE DE EMOCIÓNS

Con motivo da conmemoración o 10 de outubro do Día Mundial da Saúde Mental, que este ano leva por lema “A saúde mental, un dereito necesario. Mañá podes ser ti”, extenderemos no Museo Provincial do Mar unha rede física, na que poderemos colgar mensaxes que reflectan as nosas emocións e sentimentos, os nosos medos e esperanzas, os nosos equilibrios e desequilibrios.

Data: 10 outubro.

Horario: 11:30.

Modalidade: presencial, Museo Provincial do Mar.

Lugar: Museo Provincial do Mar

EMOCION ARTE

As persoas estamos compostas de emocións diversas, unhas sinxelas e outras complexas, unhas ben coñecidas e outras máis difíciles de recoñecer.

Con esta actividade imos falar das emocións, tratando de identificalas nas coleccións dos museos da Rede Museística Provincial de Lugo e tentaremos darlles forma a través da creación artística.

Data: 13 outubro.

Horario: 11:00.

Modalidade: presencial, Museo Provincial do Mar.

Lugar: Museo Provincial do Mar

A ÁRBORE DA VIDA

A saúde é como unha semente que para medrar precisa dos coidados de todxs nxs.

É por iso que creamos esta árbore que nos recibirá en cada museo da Rede Museística Provincial de Lugo, na que poderemos deixar comentarios, vivencias, anotacións ou desexos relacionados coa saúde mental que sirvan de alento para outras persoas.

Data: 15 outubro.

Horario: 11:00.

Modalidade: presencial, Museo Provincial do Mar.

Lugar: Museo Provincial do Mar

PROGRAMACIÓN CON ALUME

VISITAS INMERSIVA. COÑECEMOS O MUSEO

Percorridos mediados polo museo onde coñeceremos as coleccións e compartiremos as nosas impresións.

Datas:

13 de outubro. Pazo de Tor

20 de outubro. Museo do Mar

27 de outubro. San Paio de Narla

03 de novembro. Museo Provincial de Lugo

Horario 11.00h

O MUSEO TAMÉN SOA

Os museos teñen que ser espazos multisensoriais, nos que poñamos en activo todos os nosos sentidos para que as emocións e os sentimentos flúan con liberdade.

Como na modalidade virtual quedamos limitadxs á vista e ao oído, imos aproveitar os sons para que os nosos sentimentos e emocións afloren.

Data: 10 novembro.

Horario: 11:00.

Museo Provincial do Mar

O RURAL

Os museos da Rede Museística están estreitamente vinculados coa súa contorna. En San Paio de Narla atopamos a esencia do rural tanto na súa colección como no propio emprazamento físico do museo. Partindo disto, usaremos a colección das fotografías de Walter Ebeling para achegarnos ao campesiñado e ao mundo do rural. Traballaremos a memoria poñendo en común as nosas lembranzas e plasmándoas logo nunha creación artística.

Data: 17 de novembro

Horario: 12:00h

Museo Fortaleza San Paio de Narla

EFEECTO ESPELLO

O desexo do ser humano de efixiarse ou inmortalizarse para a posteridade foi unha constante ao longo da historia: a pintura, a escultura ou a numismática son disciplinas nas que o retrato tivo especial relevancia e significado. A invención da fotografía cambiou por completo o concepto e o formato deste tipo de representacións, ata o punto de que, na actualidade, podemos “inmortalizar” a alguén ou facer un “selfie” en calquera momento e lugar.

Esta proposta didáctica está enfocada en dar a coñecer, a través das obras expostas nos nosos museos, a historia e evolución do retrato nas diferentes artes plásticas, a intención que hai detrás deste tipo de representacións, o seu significado ou que artistas destacaron por cultivar este xénero.

Falaremos de retratos, de autorretratos e da revolución que supuxo o “selfie”, veremos a diferenza entre unha representación calculada ata o máis mínimo detalle e a inmediatez dunha fotografía tomada sen pensar, e preguntarémonos se a intención e o significado de retratarnos variou co paso do tempo ou se, pola contra, segue mantendo a mesma esencia e intencionalidade.

Data: 24 de novembro

Hora: 11:00h

Lugar: Museo Provincial de Lugo

EmocionARTE

Os seres humanos estamos compostos de emocións diversas, sinxelas e complexas. Algunhas coñecemos ben, outras son máis difíciles de identificar. Con esta actividade falaremos das emocións, recoñecerémolas nas obras do Museo Fortaleza San Paio de Narla e trataremos de darlles forma a través da creación artística. O resultado poderá ter formato de vídeo, colaxe ou texto, a prol de darlle visibilidade a estes procesos e que outras persoas poidan sentirse tamén representadas.

Data: 1 de decembro

Horario: 12:00h

Museo Fortaleza San Paio de Narla

SENTIMOS IGUAL?

Somos persoas, somos sensibles, obxectos, sons, cheiros, cores, ... espertan as nosas sensacións.

Pero esas sensacións son diversas en cada ser humano.

Imos comprobar cal é o collage sensorial que algunhas das pezas da colección do Museo do mar provocan en cada unha das persoas que participan nesta actividade.

Data: 8 decembro.

Horario: 11:00.

Lugar: Museo Provincial do Mar

TRAVESÍA EMOCIONAL A TRAVÉS DOS SALÓNS DO PAZO DE

Nesta travesía propoñemos un primeiro percorrido polos catro grandes salóns do pazo no que daremos conta da intencionalidade orixinal que había detrás da súa disposición, dos seus mobles, obras de arte ou curiosidades. Tratarase dun roteiro dialogado, no que se contrastará a idiosincrasia "oficial" asociada a cada salón, coa impresión persoal do público, que poderá disentir, confirmar ou enriquecer a visión histórica coas emocións que cadaquén experimente.

Nas dúas seguintes sesións, afinaremos o aprendido (pois tomaremos nota de cantas impresións e ideas houbera no primeiro percorrido) centrándonos en dous salóns extremos: o Salón Norte, con retratos que nos interpelan, e o Salón de Mediodía, un espazo de lecer onde o acceso a un concerto musical denotaba a confianza dos invitados.

Salón Norte

Retratos... Que vos suxiren? Identificades algún xesto negativo? Positivo? Que pensa o persoeiro retratado? Por que quixo ser retratado? Os mobles... Parécenvos cómodos, axeitados para algunha celebración? Resulta un salón máis quente? Que olores ou sons percibides?

Salón Sur

Parécevos máis acolledor? A que veñen tantos pianos? Que música vos parece máis axeitada para pasar unha tarde de lecer? E para bailar ou relaxarse? Tamén hai algún retrato... que vos suxire esa mirada? A cheminea, apetece encendela? Notades o cruxir das madeiras? O bruar do vento nas fiestras?

Pero tamén poderemos traballar nesas dúas sesións os salóns que o público queira, o que lles despertara máis curiosidade, antipatía, simpatía... ao longo do percorrido inicial.

Data: 15 e 22 de decembro

Horario: 11:00h

Pazo de Tor

ACTIVIDADES SOBRE AS COLECCIÓN DO MUSEO PROVINCIAL DE LUGO

Data: 29 de decembro

Hora: 11:00h

Museo Provincial de Lugo