

# Kulttuuria verkossa

- **Kulttuurielämyksiä verkon välityksellä**

## Kouvola

- [Kouvolan taidemuseon kokoelmassa](#) on tällä hetkellä noin 2400 teosta, joihin voi tutustua virtuaalisesti.
- [Finna.fi tietokannasta](#) löytyy yli 200 vanhaa valokuvaa Kouvolasta
- Poikilo-museoiden päänäyttely Kartanoiden Kouvola virtuaalisena: <https://www.poikilo.fi/nayttelyt/virtuaalinayttelyt/> Voit myös tutustua [näyttelyyn yhdessä Aatu Itkosen ja tunnettujen kouvolaalaisten kanssa](#). Näyttelyn tueksi voi älypuhelimeen ladata Kartanoiden Kouvola - tietovisan Play-kaupasta
- [Kouvolan taidemuseon patsaat ja muistomerkit](#): 3,5 km mobiiliopastettu reitti Kouvolan keskustan patsaista Matkakeskukselta Kouvola-talolle sekä 37 muuta patsasta ja muistomerkkiä ympäri Kouvola.
- [Kouvolan sotahistoria-reitti](#): mobiiliopastettuna 10 sotahistoriakohdetta, jotka ovat 1700-luvun lopun venäläisten ja ruotsalaisten rakentamia linnoituksia, redutteja sekä Kustaa III sodan aikaisia taistelupaikkoja.
- Virtuaalivisiitti museokorttelissa sijaitsevassa kaupungin [apteekkimuseossa](#) tai [Suomen Puotimuseossa](#) vanhassa Pokin kauppatalossa Valkealassa.
- [Kirjaston laajat sähköiset aineistot](#): tarjolla on poikkeusaikana laajasti kirjoja, äänikirjoja, lehtiä, elokuvia ja musiikkia.

# Kirjaston uudet verkkopalvelut

- Henkilöille, joilla ei ole kirjastokorttia Kouvolan kirjastoon, voidaan 1.4. alkaen tehdä oma väliaikainen e-asiakkuus. Palvelun avulla pääsee käyttämään kirjaston e-aineistoja kotoa käsin. Asiakkuus perustetaan puhelimitse ja e-asiakkaat poistetaan poikkeusajan jälkeen. Asiassa palvelevat kirjastojen asiakaspalvelunumerot maanantaista perjantaihin kello 10-14:
- Pääkirjasto p. 020 615 5232, Kuusankoski p. 020 615 4046 ja Myllykoski p. 020 615 4745.
- Kotimaisia aikakauslehtiä sisältävää eMagz-lehtipalvelua on mahdollisuus etäkäyttää 1.4. alkaen.

# Liikkeelle netissä

- Kun vallitsevassa poikkeustilassa arjen aktiivisuus vähenee, omasta terveydestä huolehtiminen ja omatoimisen liikkumisen tärkeys korostuvat. Kaupungin liikunnanohjaajat auttavat tässä kaikkia kaupunkilaisia. Käyttöön on kerätty erilaisia vinkkejä kotijumppaan ja ulkoiluun ikäryhmittäin.
- **Ikääntyneet**
- Ikääntyneiden on erityisen tärkeää keskittyä tällä hetkellä kotiloissa liikkumiseen. Alla listattuna jumppavideoita ja kotivoimisteluoohjelmia, joita pystyy helposti toteuttamaan kotioloissa.
- [Liikkuvakouvolan tuolijummat](#)
- [UKK-instituutin jumppavideot](#)
- [VoiTas-jumppavideot \(Ikäinstituutti\)](#)
- [Vahvike \(iäkkäiden ryhmä- ja viriketoiminta materiaalia\)](#)
- [Kävely kevyemmäksi \(kotivoimisteluoohjelma\)](#)
- **Lapset ja lapsiperheet**
- [Liikkuvakouvolan perhejumppa](#)
- [Kääkin jumppavideo](#)
- [Liikkuvakouvolan vessapaperijumppa koko perheelle](#)
- [Neuvokasperhe: Eläinjoogaa ja muita hauskoja vinkkejä kotona liikkumiseen](#)

# Liikkeelle netissä

- **Nuoret**
- [Smart Moves: Breikkikalenteri](#)
- [Liikuntakeskus Fressin jumpat](#)
- [Liikkuvakouvolan taukojumpat](#)
- **Työikäiset**
- [Liikkuvakouvolan liikuntavinkit](#)
- [Liikkuvakouvolan jumpat](#)
- [Liikkuvakouvolan taukojumpat](#)
- [Fressin jumpat](#)
- [Voimisteluliiton jumppavinkkejä](#)
- [Selkäkanavan jumppavinkit](#)
- **Ulkoiluvinkit**
- Ulkona liikkuessa on muistettava oma sekä muiden turvallisuus. Vältetään suuria ihmisjoukkoja sekä lähikontakteja, ja huolehditaan käsihygieniasta.
- [Kouvolan luonto](#)
- [Frisbeegolfradat](#)
- [Porrastreeni vinkit](#)
- [Pyöräilyreitit karttapalvelussa](#)