



CORONAVIRUS

Informations, occupations, idées et contacts

Téléphones :

- HOTLINE COVID FRIBOURG :

Santé	084 026 1700
Vie quotidienne	026 552 60 00
- Urgence psychiatrique Fribourg : 026 305 77 77
- La Main Tendue (anonyme) atteignable 7/24 : 143
- Pro Juventute (pour enfants et jeunes), atteignable 7/24 : 147
- Liste des permanences téléphoniques psycho-sociales des organisations membres de la Coraasp : [ici](#)

Sites internet :

- Site officiel Coronavirus : [ofsp-coronavirus](#)
- Site de l'Etat de Fribourg, qui a créé une nouvelle rubrique consacrée à la situation actuelle : [Etat de Fribourg - coronavirus](#)
- Coronavirus - Fribourg est solidaire avec diverses informations et contacts : [Fribourg est solidaire](#)
- La plateforme « Entraide Gruyère » permet aux personnes à risque de demander de l'aide, de se proposer pour venir en aide à celles et ceux qui en ont besoin. Une brochure qui ressece les solidarités locales pour l'ensemble de la Gruyère est actualisée régulièrement et peut être consultée sur le site ou également téléchargée sous format PDF : [Entraide Gruyère](#)
- Informations pour les jeunes : [Ciao.ch](#)



Association fribourgeoise action et accompagnement psychiatrique
Freiburgische Interessengemeinschaft für Sozialpsychiatrie

- Pro Mente Sana, offre des permanences juridiques et psychosociales, également en lien avec la situation actuelle : [Pro Mente Sana](#)
- Santépsy.ch propose une nouvelle rubrique qui se consacre à la prévention et la promotion de la santé mentale dans la crise sanitaire actuelle. Ces conseils sont disponibles en français et en allemand. Comment prendre soin de sa santé mentale, apprivoiser son anxiété, s'informer, s'occuper, être solidaires, travailler et prendre soin de son corps, sont les sept thématiques abordées : [Santépsy.ch](#)
- Réseau Santé Psychique Suisse regroupe dans la rubrique News les informations récentes, plateformes, consacrées au Coronavirus et à la santé mentale :
[Réseau Santé Psychique Suisse](#)
- Idée d'exercice de sport de « Plus Sport Suisse » à réaliser à la maison : [Plus Sport Suisse](#)