



# 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](#)



- Pro Mente Sana, offre des permanences juridiques et psychosociales, également en lien avec la situation actuelle : [Pro Mente Sana](#)
- Conseils aux seniors pour faire face à la situation du coronavirus : [Pro Senectute](#)
- 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 plusieurs langues, dont le français et l'allemand. Comment prendre soin de sa santé mentale, apprivoiser son anxiété, s'informer, s'occuper, être solidaires, travailler, prendre soin de son corps, couples et familles sous tensions, et conséquences économiques, sont les neuf 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](#)
- Kit de conseils utiles pour prendre soin de sa santé mentale, créé par Abbas Kanani de « Stop suicide » :  
[Coronaquoi? Kit pour prendre soin de sa santé mentale](#)
- Idée d'exercice de sport de « Plus Sport Suisse » à réaliser à la maison : [Plus Sport Suisse](#)
- Exercices de sport quotidien pour tous les âges : [mobilesport.ch](#)

#### **Techniques pour libérer les émotions :**

- Vidéo de Sarah Frachon « Je n'arrive plus à me contrôler » : [ici](#)
- Vidéo de Sarah Frachon « Devenir soi pendant le Coronavirus, c'est mnt » : [ici](#)
- Shibashi : exercices de Qui Gong qui sont relaxants et bienfaitsants : [ici](#)