

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2013)  
**Heft:** 50

**Rubrik:** Pro Senectute

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 17.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



# Le Tricothon 2013: tous à vos pelotes!

La marque de jus de fruits innocent lance pour la cinquième année Pro Senectute. Une partie des bénéfices sera versée au profit des personnes âgées en proie à des difficultés financières.

Vous avez certainement déjà vu, au rayon frais des supermarchés, ces petites bouteilles de smoothies, coiffées de drôles de petits bonnets? Baptisée le Tricothon et organisée en partenariat avec Pro Senectute, l'action de la marque de smoothies innocent compte aussi sur la participation de bénévoles, à l'image d'Ursula Bass, de Choëx/VS, une tricoteuse de la première heure. «Au départ, j'ai tricoté à titre personnel, parce que l'opération me semblait sympathique et que j'avais pas mal de bouts de laine! En même temps, cela m'occupait. J'en ai parlé ensuite au groupe de tricot dont je m'occupe le lundi après-midi, pour Pro Senectute. Et, l'an passé, une participante et moi avons tricoté une centaine de petits bonnets pour le Tricothon», témoigne la Valaisanne, qui relève le défi cette année encore.

Comme elle, des milliers de tricoteuses (et sans doute quelques tricoteurs) ont contribué au succès croissant de cette action caritative depuis sa création en 2009. Ce sont ainsi 130 463 petits bonnets – un record – qui ont été réalisés l'an passé. Alors, pourquoi pas ne pas tenter de le battre, en tricotant vous

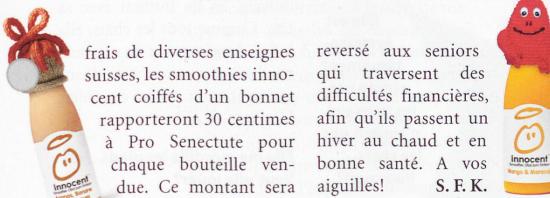


consécutive cette action, en partenariat avec personnes âgées en proie à des difficultés financières.

## Pro Senectute et Coop: avec vous!

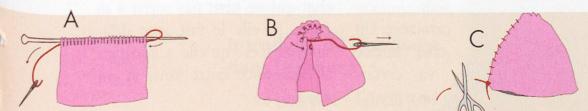
Pro Senectute entretient un partenariat stratégique avec Coop depuis 2007. L'expérience et les connaissances de Pro Senectute représentent une valeur importante pour Coop et tous deux sont conscients de l'importance du bien-être et de l'autodétermination des personnes âgées. C'est dans ce sens qu'ils ont créé un calendrier à l'intention des seniors, sous forme de cadeau. En 2014, chaque mois s'egrènera au fil de conseils de saison, bons pour la santé du corps et de l'esprit, dans des domaines aussi importants que l'alimentation, l'activité physique et à la détente. Pratique et de format A5, ce calendrier-chevalet est réservé aux ainés.

Disponible gratuitement et jusqu'à épuisement auprès des bureaux de consultation Pro Senectute, du service clientèle des Coop City, dans les Coop Mégastores et pour tout achat sur [www.coopathome.ch](http://www.coopathome.ch). Plus d'infos sur [www.pro-senectute.ch/calendrier](http://www.pro-senectute.ch/calendrier) et [www.coop.ch/calendrier](http://www.coop.ch/calendrier).



## Comment tricoter un bonnet? (Niveau facile)

- Montez 28 mailles avec des aiguilles à tricoter de taille 4 et une laine appropriée.
- Tricotez trois rangs de mailles à l'endroit pour le col. Ensuite, 12 rangées à l'endroit (avant à l'endroit, arrière à l'envers).
- A partir du rang suivant (endroit), commencez à diminuer les mailles. Pour cela, tricotez toujours deux mailles à l'endroit ensemble (= 14 mailles). Faites la même chose deux rangs plus tard (= 7 mailles). Entre les deux, tricotez une rangée à l'envers.
- Coupez le fil une fois arrivé à 25 cm. Passez le fil à travers une aiguille à coudre, passez-la à travers les mailles et retirez les aiguilles à tricoter [fig. A].
- Serrez bien le fil [fig. B] et cousez le petit bonnet sur le côté [fig. C]. Quand vous avez terminé, retournez le bonnet afin que la couture soit à l'intérieur.



- Avez-vous tout juste? Pour le savoir, posez le bonnet à plat: il doit avoir une largeur de 5 à 7 cm et une hauteur d'environ 5 cm.
- Cousez un pompon, un bouton ou autre chose sur le bonnet.

Bonnets à envoyer à innocent, «Le Tricothon», case postale 288, 5430 Wettingen jusqu'au 1<sup>er</sup> décembre 2013. Démonstration et infos sur <http://www.innocentsmoothies.ch/tricothon2013/tricothon.php>



**BIENNE**  
Rue Centrale 40, c.p. 1263  
2502 Biel/Bienne  
e-mail:  
[biel-bienne@be.pro-senectute.ch](mailto:biel-bienne@be.pro-senectute.ch)  
Tél. 032 328 31 11  
Fax 032 328 31 00

**Fribourg**  
Ch. de la Redoute 9,  
c.p. 1752 Villars-sur-Glâne 1  
e-mail: [info@fr.pro-senectute.ch](mailto:info@fr.pro-senectute.ch)  
Tél. 026 347 12 40  
Fax 026 347 12 41

**GENÈVE**  
Rue de la Maladière 4, 1205 Genève  
e-mail: [info@ge.pro-senectute.ch](mailto:info@ge.pro-senectute.ch)  
Tél. 022 807 05 65  
Fax 022 807 05 89

**TAVANNES**  
Rue du Pont 4, 2710 Tavannes  
e-mail:  
[prosenectute.tavannes@ne.ch](mailto:prosenectute.tavannes@ne.ch)  
Tél. 032 886 83 80  
Fax 032 886 83 89

**DELÉMONT**  
Centre d'action sociale des ainés  
Ch. du Puits 4, c.p. 800  
2800 Delémont  
e-mail:  
[prosenectute.delmont@ne.ch](mailto:prosenectute.delmont@ne.ch)  
Tél. 032 886 83 20  
Fax 032 886 83 19

**NEUCHÂTEL**  
Bureau régional Neuchâtel  
Rue de la Côte 48a  
2000 Neuchâtel  
e-mail: [prosenectute.ne@ne.ch](mailto:prosenectute.ne@ne.ch)  
Tél. 032 886 83 40  
Fax 032 886 83 41

**LA CHAUX-DE-FONDS**  
Rue du Pont 25  
2300 La Chaux-de-Fonds  
[prosenectute.cf@ne.ch](mailto:prosenectute.cf@ne.ch)  
Tél. 032 886 83 00  
Fax 032 886 83 09

**VAUD**  
Maupas 51  
1004 Lausanne  
e-mail: [info@vd.pro-senectute.ch](mailto:info@vd.pro-senectute.ch)  
Tél. 021 646 17 21  
Fax 021 646 05 06

**VALAIS**  
Siège et centre d'information  
Rue de la Porte-Neuve 20, 1950 Sion  
e-mail: [info@vs.pro-senectute.ch](mailto:info@vs.pro-senectute.ch)  
Tél. 027 322 07 41  
Fax 027 322 89 16

**Info seniors**  
0848 813 813  
du lundi au vendredi  
Vaud: de 8 h 15 à 12 h  
et de 14 h à 17 h  
Genève: de 8 h 30 à 12 h

