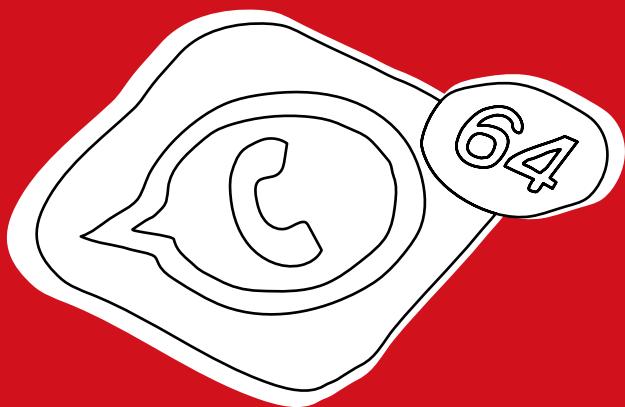




Ville de Lausanne



Seniors et informatique

Pour se sentir à l'aise avec les outils du quotidien

Automne 2024

Cette brochure peut être commandée auprès
de la Déléguée aux seniors de la Ville de Lausanne
au 021 315 72 87

Être à l'aise avec les outils informatiques

Votre ordinateur est capricieux ? Vous aimeriez envoyer une image par WhatsApp ou choisir un mot de passe sécurisé ? Vous voulez apprendre à utiliser un QR code ou acheter un billet de train en ligne ?

Ordinateurs, téléphones mobiles ou tablettes électroniques : les outils numériques sont devenus des incontournables du quotidien. Ils permettent de prendre un billet de train, de faire des paiements, mais aussi d'échanger des messages avec ses proches et de prendre des photos.

Que vous soyez novice en matière d'informatique ou que vous cherchiez à approfondir des compétences déjà bien solides, il existe de nombreuses offres de soutien et de formation à Lausanne. La délégation seniors de la Ville les a regroupées dans une seule brochure afin que vous puissiez être à l'aise avec ces outils et bénéficier de tous leurs avantages.

Il ne vous reste plus qu'à trouver l'offre qui correspond le mieux à vos besoins.

Je vous souhaite un apprentissage fructueux !

Émilie Moeschler

Conseillère municipale

Direction des sports et de la cohésion sociale

Conseils et informations de base sur l'utilisation d'un téléphone portable, d'une tablette ou d'un ordinateur portable.

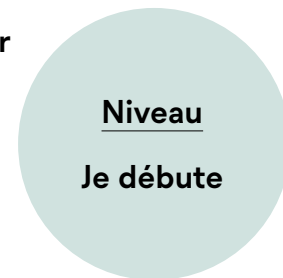


Qui peut venir ?	Ce cours s'adresse uniquement aux membres d'AVIVO Lausanne. Pour devenir membre d'AVIVO Lausanne : 021 312 06 54
Inscription	Prise de rendez-vous par téléphone
Type de cours	Individuel
Horaires	Mardi, toute la journée
Durée	1 heure
Prix	10 CHF / heure
Adresse	Place Chauderon 3, 1003 Lausanne, 5 ^e étage
Téléphone	021 312 06 54
Mail	bureau@avivolausanne.ch
Site	www.avivo-vaud.ch/sections

Les Bibliothèques de la Ville de Lausanne

Permanence pour apprendre à mieux utiliser un téléphone portable. Exemples :

- Installer des applications
- Régler des paramètres
- Prendre un billet de bus en ligne
- Utiliser la messagerie WhatsApp



Qui peut venir ?	Ouvert à tout le monde
Inscription	Sans inscription
Type de cours	Permanence de dépannage
Horaires et Adresses	Bibliothèque La Sallaz (Pl. de la Sallaz 4) Jeudi 26 septembre, 14h – 17h Mardi 10 décembre 14h – 17h Bibliothèque Chauderon Mardi 15 octobre, 14h – 17h Mardi 19 novembre, 14h – 17h Mardi 10 décembre 14h – 17h Trois dates en 2025
Durée	Entre 15 et 20 minutes
Prix	Gratuit
Téléphone	021 315 69 15
Mail	bibliotheques@lausanne.ch
Site	www.bavl.lausanne.ch

CEFIL – Le Relais

De nombreux cours pour se familiariser ou se perfectionner en informatique.

Exemples :

- Premiers pas en informatique
- Améliorer son autonomie
- Ouvrir Excel ou Word pour la première fois
- Développer ses compétences en bureautique (zoom, imprimante, etc.)
- Mettre en forme des documents
- Améliorer son utilisation d'Excel ou de Word

Niveau

Je débute +
J'ai déjà quelques bases

Qui peut venir ?

Toute personne majeure, résidant dans le Canton de Vaud et dans une situation économique difficile

Inscription

Prise de rendez-vous par téléphone ou par mail

Type de cours

Collectif

Horaires

Du lundi au vendredi,
9h – 12h / 13h30 – 16h30 / 18h – 20h
Espace d'entraînement disponible le jeudi

Durée

En fonction des besoins

Prix

Frais d'inscription de 10 CHF,
ensuite les cours sont gratuits

Adresse

Avenue de Sévelin 36, 1004 Lausanne,
4^e étage

Téléphone

021 661 22 00

Mail

cefil-lausanne@relais.ch

Site

www.cefil.relais.ch/particuliers/informatique

Caritas Vaud

Niveau

Je débute +
J'ai déjà quelques bases

Notre service de mentorat informatique vous permet d'acquérir les bases pratiques de l'informatique et de gagner en autonomie. Vous apprendrez à maîtriser votre téléphone portable, votre ordinateur et votre tablette.

Qui peut venir ?

Toute personne ayant atteint l'âge légal de la retraite et habitant Lausanne

Inscription

Prise de rendez-vous par téléphone ou par mail

Type de cours

Accompagnement personnalisé et individuel avec un-e mentor-e bénévole spécialisé-e dans le domaine de l'informatique

Horaires

1 à 2 heures, 1 fois par semaine
(en fonction des disponibilités de chacun-e)

Durée

Entre 3 et 6 mois
Le cours peut débuter à n'importe quel moment

Prix

Gratuit

Adresses

Chemin de la Colline 11,
Rue Collonges 11 ou
à domicile sur demande

Téléphone

079 793 14 34

Mail

duo@caritas-vaud.ch

Site

www.bit.ly/caritas-cours

ECAP Vaud

Que vous débutiez en informatique ou non, ECAP propose des cours adaptés à vos besoins.

Niveau

Je débute +
J'ai déjà quelques bases

Qui peut venir ?	Ouvert à tout le monde
Inscription	Prise de rendez-vous par téléphone ou par mail
Type de cours	Collectif
Horaires	Les cours auront lieu entre janvier et août 2025
Durée	1 fois par semaine, 20 rencontres
Prix	100 CHF
Adresse	Avenue Alexandre-Vinet 19, 1004 Lausanne, 2 ^e étage
Téléphone	021 320 13 27
Mail	infovd@ecap.ch
Site	www.bit.ly/Ecap-Protic

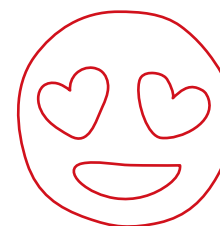
Intergen

Un rendez-vous d'entraide mensuel et intergénérationnel pour apporter des réponses et du soutien face aux outils technologiques.

Niveau

Je débute +
J'ai déjà quelques bases

Qui peut venir ?	Ouvert à tout le monde Ateliers en français et en anglais
Inscription	Sans inscription
Type de cours	Collectif (intergénérationnel)
Horaires	Chaque dernier samedi du mois, 11h – 18h (sauf en juillet et en décembre)
Durée	En fonction des besoins
Prix	Gratuit
Adresse	Local de la Société de Développement de Marterey-Bugnon et environs, rue Caroline 16, 1003 Lausanne
Téléphone	076 822 36 69 (Emmanuelle Germond)
Site	www.intergen.ch



Mouvement des Aînés Vaud (MdA)

Des cours privés pour apprivoiser, affirmer ou peaufiner sa relation à l'informatique!

Niveau

Je débute +
J'ai déjà quelques bases

Qui peut venir ?	Ouvert aux personnes résidant à Lausanne
Inscription	Prise de rendez-vous par téléphone
Type de cours	Individuel (cours proposés par l'atelier 87Design, structure de la Fondation Combe qui promeut l'intégration de personnes en situation de handicap physique)
Horaires	Lundi, 14h – 16h Mercredi, 10h – 12h et 14h – 16h Vendredi, 10h – 12h Uniquement sur inscription
Durée	En fonction des besoins
Prix	→ 60 CHF pour 2 heures pour les membres de MdA → 105 CHF pour 2 heures pour les non-membres → 2 heures sont offertes par la Ville de Lausanne (sous réserve de disponibilité)
Adresse	87Design, route Aloys-Fauquez 87, 1018 Lausanne
Téléphone	021 320 12 61
Mail	secretariat@mda-vaud.ch
Site	www.bit.ly/MdA-informatique

Point d'Appui

Du soutien informatique pour celles et ceux qui en ont besoin.

Niveau

Je débute

Qui peut venir ?	Ouvert à tout le monde
Inscription	Sans inscription
Type de cours	Permanence de dépannage
Horaires	Mardi après-midi
Durée	En fonction des besoins
Prix	Gratuit
Adresse	Rue Saint-Martin 36, 1005 Lausanne
Téléphone	021 331 57 20
Mail	pointdappuivd@gmail.com
Site	www.eglisemigrationvd.com

Pôle Sud

Niveau

Je débute

Une permanence de conseils pour débloquer des situations informatiques compliquées ainsi qu'une salle d'informatique bien équipée (y compris pour le montage vidéo et audio) et accessible durant la semaine. Possibilité d'imprimer et de photocopier des documents sur place.

Qui peut venir ?	Ouvert à tout le monde
Inscription	Prise de rendez-vous par téléphone
Type de cours	Permanence de dépannage
Horaires	Déblocages informatiques (questions précises) Mercredi, 16h – 19h Salle informatique (un minimum d'autonomie est requis) Mardi, 10h – 12h30 et 16h – 19h Mercredi, 16h – 19h Jeudi, 10h – 12h30 et 16h – 19h Vendredi, 16h – 18h30
Durée	En fonction des besoins
Prix	Libre (accès internet, impressions et photocopies payantes à prix attractifs)
Adresse	Avenue Jean-Jacques Mercier 3, 1003 Lausanne
Téléphone	021 311 50 46
Mail	info@polesud.ch
Site	www.polesud.ch

Powerhouse

Niveau

Je débute

Des tandems pour faciliter l'apprentissage et l'utilisation de base des outils informatiques, en fonction de vos besoins.

Exemples :

- Comment rédiger un mail ?
- Comment utiliser le logiciel Word ?
- Comment éviter les mails frauduleux ?

Qui peut venir ?	Ouvert à tout le monde
Inscription	bit.ly/inscription-tandem
Type de cours	En binôme, avec un ou une bénévole
Horaires	Sur rendez-vous
Durée	Environ 1 heure par semaine en fonction des besoins
Prix	Gratuit
Adresse	Place de la Gare 10, 1003 Lausanne, rez supérieur
Mail	hello@powerouse-lausanne.ch
Site	www.powerhouse-lausanne.ch/ soutien-informatique

En collaboration avec les associations
PAIRES et ICI ensemble

Pro Senectute Vaud

Des cours privés à domicile qui s'adaptent aux besoins de chacune et de chacun (Twint, paiements en ligne, QR codes, etc.).

Niveau

Je débute +
J'ai déjà quelques
bases

Qui peut venir ?	Ouvert à tout le monde
Inscription	Par téléphone
Type de cours	Individuel
Horaires	À définir
Durée	90 minutes minimum
Prix	90 CHF pour 90 minutes + frais de déplacement en sus (prix spécial senior)
Adresse	Place de la Riponne 5, 1005 Lausanne (Attention : les cours sont donnés à domicile)
Téléphone	021 646 17 21
Mail	info@vd.prosenectute.ch
Site	www.vd.prosenectute.ch



SD Informatique

Un atelier informatique spécialement imaginé pour les seniors afin de se familiariser avec les nouvelles technologies telles que le paiement en ligne, l'utilisation des QR codes et de Twint. Un service de dépannage informatique à distance est également disponible.

Niveau

Je débute +
J'ai déjà quelques
bases

Qui peut venir ?	Ouvert à tout le monde
Inscription	Prise de rendez-vous par téléphone ou sur www.sdinformatique.ch/inscriptions
Type de cours	Collectif
Horaires	En fonction des inscriptions (3 personnes minimum et 6 personnes maximum)
Durée	En fonction des besoins
Prix	→ 139 CHF par cours (conditions préférentielles pour les abonnées et les abonnés du magazine Générations) → Des abonnements sont également disponibles (99 CHF / mois sur minimum 6 mois)
Adresse	Espace Dickens, avenue Charles Dickens 4, 1006 Lausanne
Téléphone	027 323 00 00
Mail	support@sdinformatique.ch
Site	www.sdinformatique.ch

Senior-Lab

Des tutoriels pour maîtriser les technologies numériques du quotidien et une plateforme d'entraide intergénérationnelle où tout le monde peut demander et offrir de l'aide.

Niveau

Je débute +
J'ai déjà quelques bases

Qui peut venir ?	Ouvert à tout le monde
Inscription	Par téléphone ou via le formulaire sur le site internet
Type de cours	Individuel, en ligne
Horaires	En fonction des inscriptions
Durée	Soutien ponctuel ou régulier en fonction des besoins
Prix	L'inscription à la plateforme est gratuite. Le soutien individuel est bénévole ou payant (entre 20 CHF et 30 CHF)
Adresse	c/o Institut et Haute École de la Santé La Source, avenue Alexandre-Vinet 30, 1004 Lausanne
Téléphone	021 556 40 11
Mail	contact@senior-lab.ch
Site	www.digital-facile.ch

Swisscom

Des cours divisés en plusieurs niveaux pour apprendre à utiliser, pas à pas, un téléphone portable ou une tablette.

Qui peut venir ?	Ouvert à tout le monde
Inscription	Prise de rendez-vous par téléphone ou sur www.swisscom.ch/academy
Type de cours	En ligne
Horaires	En fonction des cours
Durée	En fonction des cours
Prix	Gratuit
Adresse	Avenue des Bergières 42, 1004 Lausanne
Téléphone	0800 33 55 77
Mail	campus@swisscom.ch
Site	www.swisscom.ch/campus

Niveau

Je débute +
J'ai déjà quelques bases

Université populaire de Lausanne

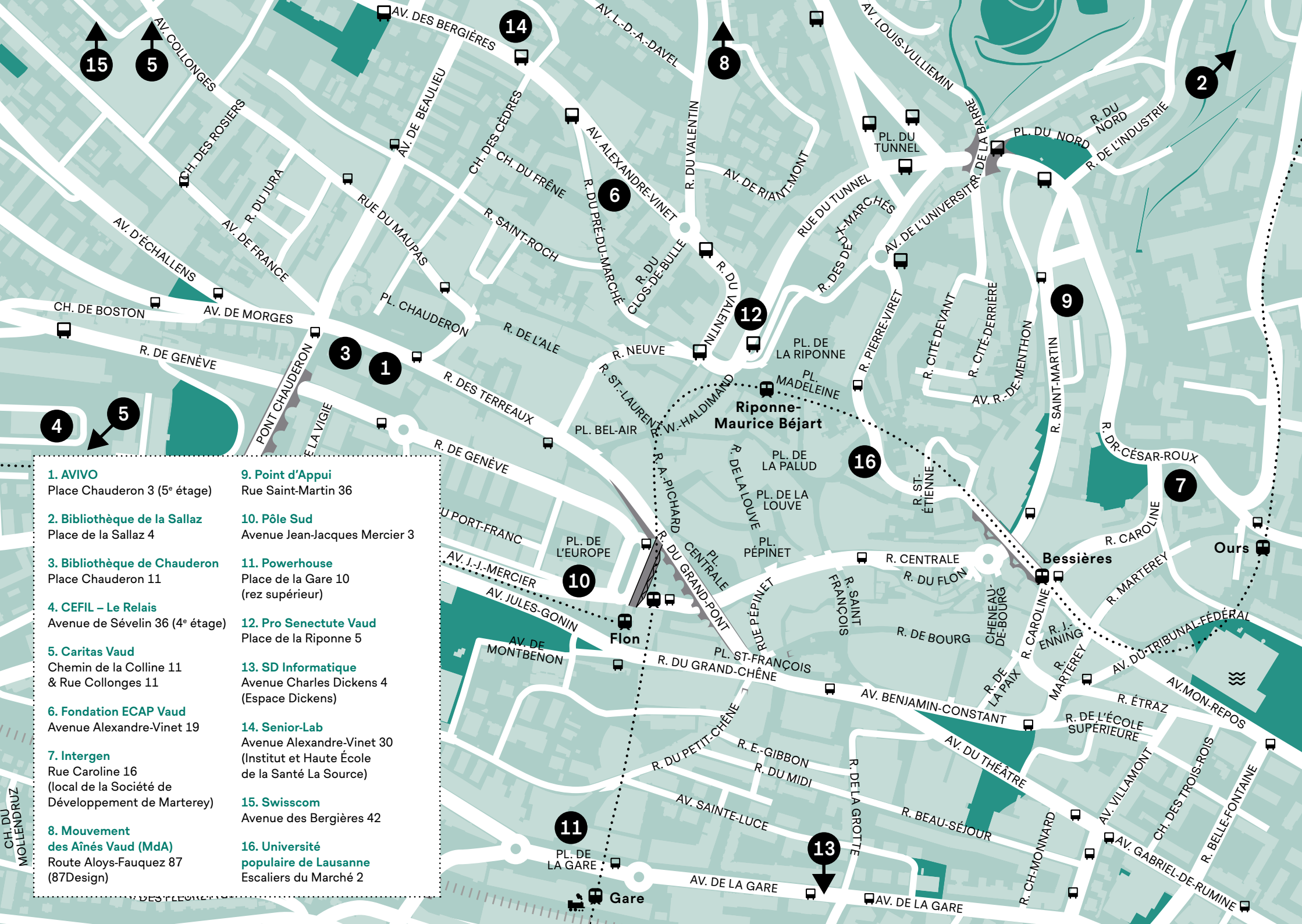
De nombreux cours pour apprendre à utiliser ou pour perfectionner l'utilisation des outils informatiques et de certains logiciels.

Niveau

Je débute +
J'ai déjà quelques bases



Qui peut venir ?	Ouvert à tout le monde
Inscription	Par téléphone ou par mail
Type de cours	Individuel ou collectif
Horaires	En fonction des cours Renseignements sur le site internet
Durée	En fonction des cours
Prix	→ Cours individuels : 120 CHF / heure → Cours collectifs : 33 CHF / heure → Tarifs réduits pour AVS, RI, AI, chômeurs et membres UPL
Adresse	Escaliers du Marché 2, 1003 Lausanne
Téléphone	021 315 24 24
Mail	info@uplausanne.ch
Site	www.uplausanne.ch



1. AVIVO

Place Chauderon 3 (5^e étage)

2. Bibliothèque de la Sallaz

Place de la Sallaz 4

3. Bibliothèque de Chauderon

Place Chauderon 11

4. CEFIL - Le Relais

Avenue de Sévelin 36 (4^e étage)

5. Caritas Vaud

Chemin de la Colline 11
& Rue Collonges 11

6. Fondation ECAP Vaud

Avenue Alexandre-Vinet 19

7. Intergen

Rue Caroline 16
(local de la Société de
Développement de Marterey)

**8. Mouvement
des Aînés Vaud (MdA)**

Route Aloys-Fauquez 87
(87Design)

9. Point d'Appui

Rue Saint-Martin 36

10. Pôle Sud

Avenue Jean-Jacques Mercier 3

11. Powerhouse

Place de la Gare 10
(rez supérieur)

12. Pro Senectute Vaud

Place de la Riponne 5

13. SD Informatique

Avenue Charles Dickens 4
(Espace Dickens)

14. Senior-Lab

Avenue Alexandre-Vinet 30
(Institut et Haute École
de la Santé La Source)

15. Swisscom

Avenue des Bergières 42

**16. Université
populaire de Lausanne**

Escaliers du Marché 2

Mes notes personnelles

A series of 18 horizontal dotted lines for writing notes.



Muriel Chenaux Mesnier

Service de l'inclusion et des actions sociales de proximité

Déléguée aux seniors

Ville de Lausanne

seniors@lausanne.ch

Les contenus de ce livret sont issus de la brochure « Apprendre à Lausanne 2024-2025 »,
éditée par le Bureau lausannois pour les immigrés (www.lausanne.ch/apprendre-a-lausanne)