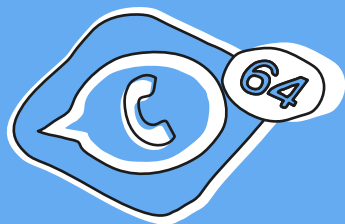




Ville de Lausanne



Seniors et informatique

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

Automne 2026 – Été 2027

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 un message WhatsApp ou choisir un mot de passe sécurisé ? Vous souhaitez reconnaître les arnaques sur internet ? Vous voulez apprendre à utiliser un QR code ou acheter un billet de train en ligne ?

Ordinateur, téléphone mobile, ou tablette électronique : les outils numériques sont devenus des incontournables du quotidien, ils permettent de prendre un billet de bus, de faire des paiements, mais aussi d'échanger des messages avec des proches et de prendre des photos.

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

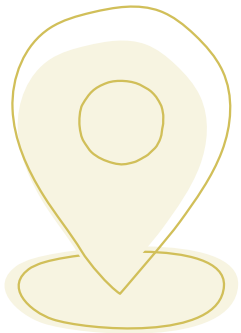
Il ne vous reste plus qu'à trouver l'offre qui correspond le mieux à vos besoins.

Je vous souhaite un apprentissage fructueux.

Émilie Moeschler
Conseillère municipale
Direction Sports et 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 : 021 312 06 54
INSCRIPTION	Prise de rendez-vous par téléphone
TYPE DE COURS	Individuel
HORAIRES	Mardi matin de septembre à juin chaque année
DURÉE	1 heure
PRIX	10 CHF / heure
ADRESSE	Place Chauderon 3, 1003 Lausanne, 5 ^e étage
TÉLÉPHONE	021 312 06 54
MAIL	info@avivolausanne.ch
SITE	https://avivo-vaud.ch/sections/#lausanne



Les Bibliothèques de la Ville de Lausanne

NIVEAU : JE DÉBUTE

Lors de cette permanence organisée par Pro Senectute Vaud en collaboration avec la Ville, des bénévoles vous accompagnent pour mieux utiliser votre 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 numérique

HORAIRES ET ADRESSES

De 14h à 17h dans les lieux suivants :

→ **Bibliothèque Montriond (Av. de la Harpe 2 bis)**

Jeudi 24 septembre 2026 Jeudis 18 mars et 11 novembre 2027

→ **Bibliothèque publique et scolaire : Bellevaux (Ch. d'Entre-Bois 10)**

Mardi 27 octobre 2026 Mardis 20 avril et 12 octobre 2027

→ **Bibliothèque la Sallaz (Pl. de la Sallaz 4)**

Jeudi 19 novembre 2026 Jeudis 21 janvier et 23 septembre 2027

→ **Bibliothèque Chauderon (Pl. Chauderon 11)**

Mardi 8 décembre 2026 Mardis 23 février, 11 mai et 14 décembre 2027

DURÉE 15 à 20 minutes

PRIX Gratuit

TÉLÉPHONE 021 315 69 15

MAIL bibliotheques@lausanne.ch

SITE bavl.lausanne.ch

Des conférences à l'attention des seniors sur des thèmes d'actualité

La délégation aux seniors organise en collaboration avec les bibliothèques de la Ville, le service informatique et la nouvelle Maison de quartier de la Louve des conférences gratuites sur des thèmes d'actualité :

L'intelligence artificielle expliquée aux seniors

On en parle partout, souvent avec fascination, parfois avec inquiétude. Mais au fond, qu'est-ce que l'intelligence artificielle (IA) change vraiment dans nos vies ? La présentation est simple et concrète. Elle montre ce que l'IA sait faire et ses limites. On parle aussi des usages utiles au quotidien et des risques possibles. Organisée avec le Service d'organisation et d'informatique de la Ville de Lausanne, cette séance aide à garder un esprit critique et à faire ses propres choix.

→ **22 septembre 2026 de 14h à 15h Bibliothèque Chauderon**
Sur inscription : bibliotheques@lausanne.ch

→ **8 octobre 2026 à 14h sans inscription**
Maison de quartier de la Louve, Parc du Loup 9 | 1018 Lausanne
T 021 315 67 45 | M 079 443 30 68

La Protection des données personnelles expliquée aux seniors

Cette conférence porte sur la protection des données personnelles et les bons réflexes à adopter face aux risques numériques. Cette rencontre est animée par des professionnels du service informatique de la Ville et privilégie l'échange et la pédagogie. En partenariat avec la délégation aux seniors et le Service d'organisation et d'informatique de la Ville de Lausanne.

→ **17 novembre 2026 de 14h à 15h à la Bibliothèque La Sallaz**
Sur inscription : bibliothequelasallaz@lausanne.ch

Digital Facile

NIVEAU :
JE DÉBUTE ET J'AI DÉJÀ
QUELQUES BASES

Plateforme d'entraide intergénérationnelle permettant à des personnes de tout âge de demander ou d'offrir de l'aide. Plateforme disponible à partir de l'automne 2026.

QUI PEUT VENIR ? Ouvert à tout le monde

INSCRIPTION En ligne directement sur la plateforme www.digital-facile.ch

TYPE DE COURS Individuel

HORAIRES Le soutien individuel est proposé selon les disponibilités des personnes inscrites à la plateforme

DURÉE Soutien ponctuel ou régulier, selon les besoins

PRIX L'inscription à la plateforme et l'accès aux vidéos tutoriels sont gratuits. Le soutien individuel peut être bénévole ou payant

ADRESSES Pas d'adresse physique (service d'entraide disponible en Suisse romande)

TÉLÉPHONE 021 556 40 11 / 021 556 42 10

MAIL info@digital-facile.ch

SITE www.digital-facile.ch
(plateforme disponible à partir de l'automne 2026)

CENTRE D'ÉTUDES ET DE FORMATION
INTÉGRÉE DU LÉMAN

CEFIL – Le Relais

NIVEAU : JE DÉBUTE

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 (scan, imprimante, etc.) / Mettre en forme des documents / Entretien conseil individuel sur des difficultés liées au numérique.

QUI PEUT VENIR ?

Toute personne majeure habitant Lausanne vivant une situation économique ou sociale difficile ; les personnes sans papiers habitant Lausanne ; les personnes suivies par l'EVAM ou le CSIR habitant le canton de Vaud

INSCRIPTION Sur place, tous les jeudis de 10h à 16h

TYPE DE COURS Collectif ou individuel. Entretien conseil individuel de 1 heure sur les difficultés liées au numérique

HORAIRES Du lundi au vendredi
9h à 12h / 13h30 à 16h / 17h45 à 20h45
Espace d'entraînement disponible les jeudis

DURÉE Selon les besoins

PRIX Gratuit. Frais d'inscription de 10 CHF

ADRESSES Av. de Sévelin 36, 1004 Lausanne, 4^e étage

TÉLÉPHONE 021 661 22 00 les lundis et mardis matin, les mercredis et jeudis toute la journée

MAIL cefil-lausanne@relais.ch

SITE cefil.relais.ch

CEFORI

NIVEAU : JE DÉBUTE

Des cours pour développer les compétences informatiques de base comme prendre en main un ordinateur, créer et utiliser une adresse e-mail, gérer ses documents sur son ordinateur, remplir un formulaire en ligne, gérer ses mots de passe, insérer une photo dans son CV, maîtriser les bases du traitement de texte, etc.

QUI PEUT VENIR ?	Les personnes suisses ou étrangères de plus de 25 ans, domiciliées dans le canton de Vaud, ne bénéficiant pas d'autres prestations (RI, chômage, AI).
INSCRIPTION	www.cefori.ch
TYPE DE COURS	Collectif
HORAIRES	De 18h15 à 20h15 deux soirs par semaine
DURÉE	Session 1 : du 11 janvier au 25 juin 2027 Session 2 : du 28 juin au 23 décembre 2027
PRIX	Frais d'inscription de 70 CHF
ADRESSE	Rue du Valentin 32, 1004 Lausanne
TÉLÉPHONE	021 323 12 16
MAIL	info@cefori.ch
SITE	www.cefori.ch

Maison de quartier de Chailly

NIVEAU : JE DÉBUTE

Un atelier pour se familiariser avec l'utilisation des outils numériques. Amenez vos questions et partagez vos besoins afin d'y trouver des solutions adaptées et vous sentir plus à l'aise avec les smartphones, tablettes et ordinateurs. Vous pouvez venir avec votre propre appareil.

QUI PEUT VENIR ?	Ouvert à tout le monde
INSCRIPTION	Sur place le jour J auprès de l'animateur-ice
TYPE DE COURS	Collectif
HORAIRES	Le vendredi de 9h à 11h
DURÉE	Dès le 29 août 2026 sauf pendant les vacances et les jours fériés.
PRIX	→ Membres de l'association MQC 70 CHF / trimestre → Non-membres 85 CHF / trimestre Majoration de 20 % pour les personnes non-Lausannoises
ADRESSE	Maison de Quartier de Chailly Av. de la Vallonnette 12, 1012 Lausanne Salle multimédia, 1 ^{er} étage
TÉLÉPHONE	021 653 72 66
MAIL	info@m-q-c.ch
SITE	www.m-q-c.ch

Intergen

NIVEAU :
JE DÉBUTE ET J'AI DÉJÀ
QUELQUES BASES

Un rendez-vous intergénérationnel mensuel d'entraide pour apporter des réponses sur le numérique, le monde des technologies, etc. Par exemple :

→ Soutien numérique (Windows, macOS, Linux), logiciels libres, débutant en informatique (ordinateur, smartphone, tablette), conseil en (ré)insertion vers les métiers du numérique.

QUI PEUT VENIR ?	Ouvert à tout le monde Ateliers en français et en anglais
INSCRIPTION	Sans inscription
TYPE DE COURS	Collectif & intergénérationnel
HORAIRES	Le dernier samedi du mois de 11h à 18h, sauf en juillet et en décembre.
DURÉE	En fonction des besoins
PRIX	Gratuit
ADRESSE	Local de la Société de Développement de Marterrey-Bugnon et environs Rue Caroline 16, 1003 Lausanne
TÉLÉPHONE	Emmanuelle Germond 076 822 36 69
SITE	www.intergen.ch

Mouvement des Aînés Vaud (MdA)

NIVEAU :
JE DÉBUTE ET J'AI DÉJÀ
QUELQUES BASES

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

QUI PEUT VENIR ?	Ouvert aux personnes résidant à Lausanne
INSCRIPTION	Prise de rendez-vous par téléphone ou par mail
TYPE DE COURS	Individuel, dispensé par 87design (structure de la Fondation Dr Combe qui promeut l'intégration des personnes en situation de handicap physique)
HORAIRES	Lundi 15h à 17h Mercredi 10h à 12h et 14h à 16h Vendredi 10h à 12h
DURÉE	En fonction des besoins
PRIX	→ 120 CHF pour 2 heures pour les membres de MdA → 165 CHF pour 2 heures pour les non-membres → 2 heures sont offertes aux seniors par la Ville de Lausanne (sous réserve de disponibilité)
ADRESSE	Mouvement des Aînés Vaud (MdA) Pl. de la Riponne 5, 1005 Lausanne 87Design Route Aloys-Fauquez 87, 1018 Lausanne
TÉLÉPHONE	021 320 12 61
MAIL	secretariat@mda-vaud.ch
SITE	www.mda-vaud.ch

Point d'Appui

NIVEAU : JE DÉBUTE

Du soutien informatique pour toute personne en ayant besoin.
Accès libre à des ordinateurs en présence d'un bénévole.

QUI PEUT VENIR ? Ouvert à tout le monde

INSCRIPTION Sans inscription

TYPE DE COURS Permanence de dépannage

HORAIRES Le mardi de 15h à 17h

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



FONDATION POUR L'ANIMATION SOCIOCULTURELLE LAUSANNOISE 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

→ **Déblocage informatique (questions précises, sur rendez-vous)**
Mercredi, 16h à 19h

→ **Salle informatique (un minimum d'autonomie est requis)**
Mardi, 16h à 19h
Mercredi, 10h à 12h30 et 16h à 19h
Jeudi 16h à 19h

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

Pro Senectute Vaud

NIVEAU :
JE DÉBUTE ET J'AI DÉJÀ
QUELQUES BASES

Des cours privés d'informatique à domicile. Un accompagnement administratif numérique ponctuel, des conseils pour l'achat de matériel informatique, des conférences et ateliers autour du numérique.

QUI PEUT VENIR ? Ouvert à tout le monde

INSCRIPTION Prise de rendez-vous par téléphone ou par mail

TYPE DE COURS Individuel, à domicile, à l'extérieur ou par téléphone

HORAIRES À définir

DURÉE

→ **Cours privés d'informatique à domicile**

Min. 90 minutes pour le premier cours

→ **Accompagnement administratif numérique**

Quatre mois maximum, 8 à 10 coachings à domicile ou en situation

→ **Conseils pour l'achat de matériel informatique**

Par téléphone, max. 30 minutes

PRIX

→ **Cours privés d'informatique à domicile**

Prix spécial senior: 90 CHF (Frais de déplacement en sus)

→ **Accompagnement administratif numérique**

Gratuit

→ **Conseils pour l'achat de matériel informatique**

Membres Pro Senectute Vaud 30 CHF (Non-membres: 35 CHF)

→ **Conférences (10 CHF) / ateliers (30 CHF)**

ADRESSE Rue du Maupas 51, 1004 Lausanne
(Attention: les cours sont donnés à domicile)

TÉLÉPHONE Mme Elsa Thétaz: 021 646 17 21

MAIL elsa.thetaz@vd.prosenectute.ch

SITE www.vd.prosenectute.ch

SD Informatique

NIVEAU :
JE DÉBUTE ET J'AI DÉJÀ
QUELQUES BASES

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

QUI PEUT VENIR ? Ouvert à tout le monde

INSCRIPTION Par téléphone ou sur www.sdinformatique.ch

TYPE DE COURS Collectif (min. 3 personnes et max. 6)

HORAIRES En fonction des inscriptions

DURÉE En fonction des besoins

PRIX

- **170 CHF le cours individuel** à domicile tout inclus (support et déplacement)
- **75 CHF le cours en groupe** dès 3 personnes

ADRESSE Espace Dickens
Avenue Charles Dickens 4, 1006 Lausanne
ou à domicile

TÉLÉPHONE 027 565 73 50

MAIL support@sdinformatique.ch

SITE www.sdinformatique.ch

Université populaire de Lausanne

NIVEAU :
JE DÉBUTE ET J'AI DÉJÀ
QUELQUES BASES



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

→ **Maîtrise du Numérique**

Windows, Messagerie et Documents (cours individuel)

→ **MacOS au quotidien**

découvrir les principales fonctionnalités, communiquer par e-mail, surfer sur le web, faire communiquer ses appareils ensemble (cours en groupe)

→ **Intelligence artificielle**

ChatGPT, Claude AI, Copilot

→ **Réseaux sociaux, outils de création de sites web, Canva, Notion, sécurité informatique**

QUI PEUT VENIR ? Ouvert à tout le monde

INSCRIPTION Par téléphone ou par mail

TYPE DE COURS Individuel ou collectif

HORAIRES Dès 18h pour les cours collectifs, à convenir pour les cours individuels

DURÉE En fonction des cours

PRIX Variable, tarifs réduits pour chômeurs, étudiants, apprentis

ADRESSE Escaliers du Marché 2, 1003 Lausanne

TÉLÉPHONE 021 315 24 24

MAIL info@uplausanne.ch

SITE www.uplausanne.ch

- 
1. **AVIVO Lausanne**
Place Chauderon 3 (5^e étage)
2. **Bibliothèque de Montriond**
Av. de la Harpe 2 bis
3. **Bibliothèque de la Sallaz**
Place de la Sallaz 4
4. **Bibliothèque de Chauderon**
Place Chauderon 11
5. **Bibliothèque publique et privée de Bellevaux**
Chemin d' Entre-Bois 10
6. **CEFIL – Le Relais**
Avenue de Sévelin 36 (4^e étage)
7. **CEFORI**
Rue du Valentin 32
8. **Maison de quartier de Chailly**
Avenue de la Vallonnette 12
Salle multimédia (1^{er} étage)
9. **Intergen**
Rue Caroline 16
(local de la Société de Développement de Marterrey)
10. **Mouvement des Aînés Vaud (MdA)**
Route Aloys-Fauquez 87 (87Design)
11. **Point d'Appui**
Rue Saint-Martin 36
12. **Pôle Sud**
Avenue Jean-Jacques Mercier 3
13. **Powerhouse**
Place de la Gare 10 (rez supérieur)
14. **Pro Senectute Vaud**
Rue du Maupas 51 (attention, les cours sont à domicile)
15. **SD Informatique**
Avenue Charles Dickens 4 (Espace Dickens)
16. **Université populaire de Lausanne**
Escaliers du Marché 2

Mes notes personnelles

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



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 2026-2027 »,
éditée par le Bureau lausannois pour les immigrés (www.lausanne.ch/apprendre-a-lausanne)