



Ville de Lausanne



Automne 2023

Seniors et informatique

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

Votre ordinateur est capricieux ?
Vous aimeriez envoyer une image par WhatsApp
ou choisir un mot de passe sécurisé ?
Vous ne savez pas 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.
Que vous soyez novice en matière d'informatique
ou que vous cherchiez à approfondir des compé-
tences déjà bien solides, il existe de nombreuses
offres de soutien et de formation à Lausanne.

Il ne vous reste plus qu'à trouver celle qui
correspond le mieux à vos besoins !

Muriel Chenaux Mesnier
Déléguée aux seniors
Ville de Lausanne
téléphone : 021 315 72 87
seniors@lausanne.ch

AVIVO

Niveau: Je débute

**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 (dès le 5 septembre)
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

Niveau: Je débute

Permanence pour apprendre à mieux utiliser son 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 Entre-Bois (Ch. d'Entre-Bois 10) Mardi 5 septembre, 14h – 17h Bibliothèque Chauderon (Pl. Chauderon 11) Mardi 3 octobre, 14h – 17h Mardi 7 novembre, 14h – 17h Trois dates sur 2024
Durée	Entre 15 et 20 minutes
Prix	Gratuit
Téléphone	021 315 69 15
Mail	bibliotheques@lausanne.ch
Site	www.bavl.lausanne.ch

Centre d'études de formation intégrée du Léman

CEFIL – Le Relais

Niveaux: Je débute + J'ai déjà quelques bases

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
- Peaufiner la mise en page de ses documents
- Améliorer son utilisation d'Excel ou de Word

Qui peut venir ?	Ouvert à tout le monde mais gratuit uniquement pour les personnes résidant à Lausanne
Inscription	Prise de rendez-vous par téléphone
Type de cours	Collectif
Horaires	Du lundi au vendredi, 9h – 12h / 13h30 – 16h30 / 18h – 20h
Durée	En fonction des besoins
Prix	Frais d'inscription de 10 CHF, ensuite les cours sont gratuits pour les Lausannoises et les Lausannois
Adresse	Avenue de Sévelin 36, 1004 Lausanne, 4 ^e étage
Téléphone	021 661 22 00
Mail	cefil-lausanne@relais.ch
Site	cefil.relais.ch/particuliers/informatique

En collaboration avec Pro Senectute Vaud

Caritas Vaud

Niveaux: Je débute

+ J'ai déjà quelques bases

Des bases pratiques pour gagner en autonomie au quotidien.
Un PC ou un laptop de deuxième main est fourni.

Qui peut venir ?	Toute personne majeure domiciliée dans le Canton de Vaud, au bénéfice de la CarteCulture Caritas
Inscription	Prise de rendez-vous par mail
Type de cours	Individuel
Horaires	1 à 2 heures, 1 fois par semaine (en fonction des disponibilités de chacun-e)
Durée	Environ 6 mois Le cours peut débiter à n'importe quel moment
Prix	Gratuit
Adresses	Chemin de la Colline 11, Rue Collonges 11 ou à domicile sur demande
Mail	duo@caritas-vaud.ch
Site	www.bit.ly/caritas-cours

ECAP Vaud

Niveau : Je débute

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

Qui peut venir ?	Ouvert à tout le monde
Inscription	Prise de rendez-vous par mail
Type de cours	Collectif
Horaires	Les cours se donneront entre janvier et août 2024 Mardi, 18h30 – 21h Mercredi, 18h30 – 21h
Durée	1 fois par semaine, 20 rencontres
Prix	100 CHF
Adresse	Fondation ECAP Vaud, Avenue Alexandre Vinet 19, 1004 Lausanne, 2 ^e étage
Mail	infovd@ecap.ch
Site	www.bit.ly/Ecap-Protic



Maison de Quartier de Chailly

Niveau : Je débute

Un atelier sur mesure pour se sentir à l'aise avec l'utilisation des outils informatiques. N'oubliez pas d'apporter votre ordinateur, tablette ou téléphone! L'atelier dure un trimestre et ne peut pas être rejoint en cours de route.

Qui peut venir ?	Ouvert à toute personne inscrite
Inscription	Directement sur place le premier jour du cours → 1 ^{er} septembre <i>pour la session septembre – Noël</i> → 12 janvier <i>pour la session janvier – Pâques</i> → 19 avril <i>pour la session Pâques – été</i>
Type de cours	Collectif
Horaires	Vendredi, 9h – 12h (sauf pendant les vacances scolaires et les jours fériés)
Durée	En fonction des besoins
Prix	→ 70 CHF par trimestre pour les membres de l'Association MQC → 85 CHF par trimestre pour les non-membres → +20% pour les personnes ne résidant pas à Lausanne
Adresse	Avenue de la Vallonnette 12, 1012 Lausanne, salle multimédia au 1 ^{er} étage
Téléphone	021 653 72 66
Site	bit.ly/MQC-COURS-INFORMATIQUE

Intergen

Niveaux: Je débute

+ J'ai déjà quelques bases

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

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, rue Caroline 16, 1003 Lausanne
Téléphone	076 822 36 69 (Emmanuelle Germond)
Site	www.intergen.ch

Mouvement des Aînés Vaud (MdA)

Niveaux: Je débute

+ 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
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, mercredi et vendredi, 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
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

Niveau: Je débute

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

Qui peut venir ?	Ouvert à tout le monde
Inscription	Sans inscription
Type de cours	Permanence de dépannage
Horaires	Mardi, 16h – 18h
Durée	En fonction des besoins
Prix	Gratuit
Adresse	Point d'Appui, 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 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	Permanence de conseils Mercredi, 16h – 19h Salle informatique Mardi, 10h – 12h30 et 16h – 19h Mercredi, 16h – 19h Jeudi, 10h – 12h30 et 16h – 19h Vendredi, 9h – 12h30
Durée	En fonction des besoins
Prix	Libre (impressions et photocopies payantes)
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 e-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 1h par semaine en fonction des besoins
Prix	Gratuit
Adresse	Place de la Gare 10, 1003 Lausanne, rez supérieur
Mail	hello@powerouse-lausanne.ch
Site	powerhouse-lausanne.ch/ soutien-informatique

*En collaboration avec les associations
PAIRES et ICI ensemble*

Pro Senectute Vaud

Niveaux: Je débute

+ J'ai déjà quelques bases

Des cours privés à domicile qui s'adaptent aux besoins de chacune et de chacun.

Qui peut venir ?	Ouvert à tout le monde
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

Niveaux: Je débute

+ J'ai déjà quelques bases

Un atelier informatique spécialement imaginé pour les seniors pour se familiariser avec les nouvelles technologies telles que le paiement en ligne, l'utilisation des QR codes et de Twint.

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
Adresse	Espace Dickens, avenue Charles Dickens 4, 1006 Lausanne
Téléphone	027 323 00 00
Mail	support@sdinformatique.ch
Site	www.sdinformatique.ch

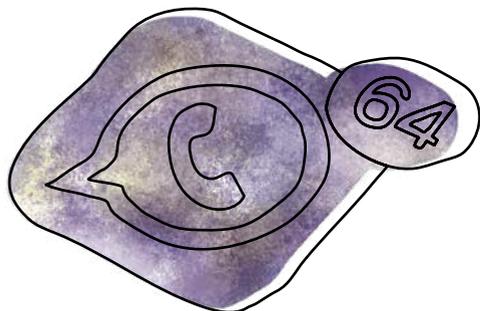
Swisscom

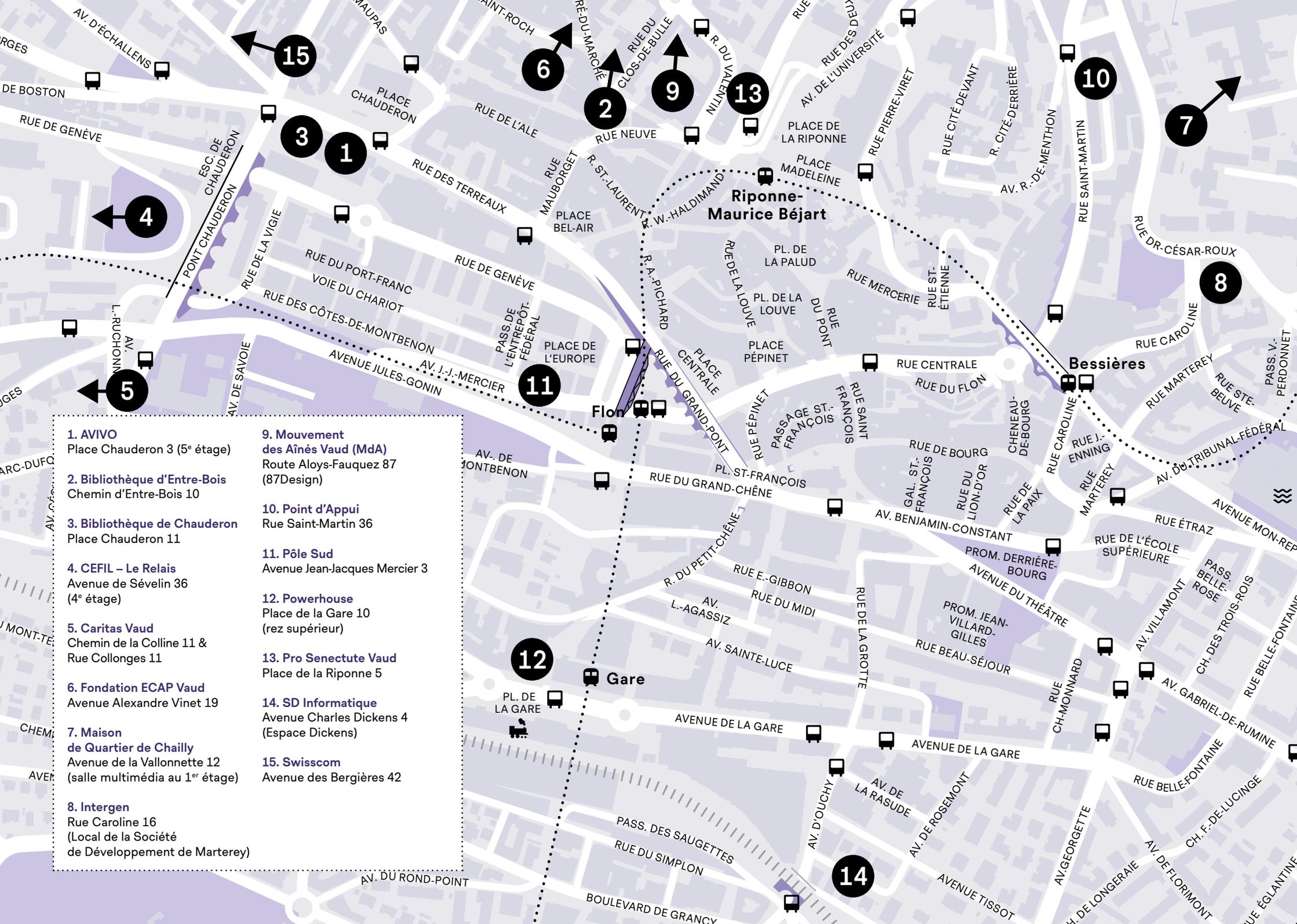
Niveaux: Je débute

+ J'ai déjà quelques bases

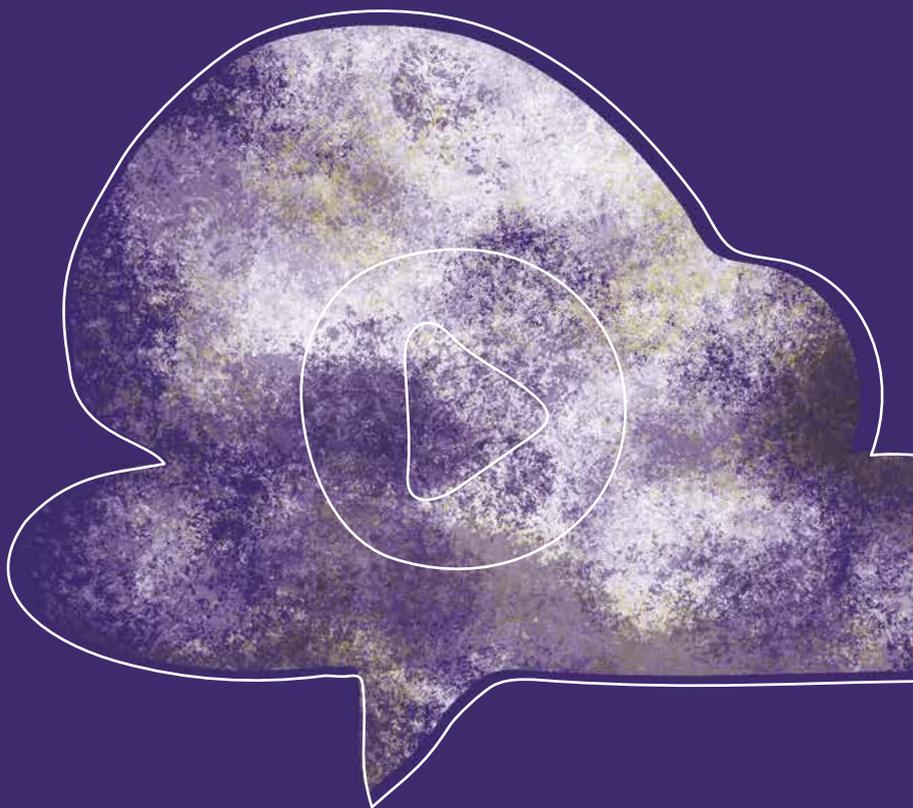
Des cours divisés en plusieurs niveaux pour apprendre à utiliser, pas à pas, son téléphone portable ou sa tablette.

Qui peut venir ?	Ouvert à tout le monde
Inscription	Prise de rendez-vous par téléphone ou sur www.swisscom.ch/academy
Type de cours	Collectif
Horaires	En fonction des cours
Durée	En fonction des cours
Prix	30 CHF par cours
Adresse	Avenue des Bergières 42, 1004 Lausanne
Téléphone	0800 33 55 77
Mail	academy@swisscom.ch
Site	www.swisscom.ch/academy





- 1. AVIVO**
Place Chauderon 3 (5^e étage)
- 2. Bibliothèque d'Entre-Bois**
Chemin d'Entre-Bois 10
- 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. Maison de Quartier de Chailly**
Avenue de la Vallonnette 12
(salle multimédia au 1^{er} étage)
- 8. Intergen**
Rue Caroline 16
(Local de la Société de Développement de Marterey)
- 9. Mouvement des Aînés Vaud (MdA)**
Route Aloys-Fauquez 87
(87Design)
- 10. Point d'Appui**
Rue Saint-Martin 36
- 11. Pôle Sud**
Avenue Jean-Jacques Mercier 3
- 12. Powerhouse**
Place de la Gare 10
(rez supérieur)
- 13. Pro Senectute Vaud**
Place de la Riponne 5
- 14. SD Informatique**
Avenue Charles Dickens 4
(Espace Dickens)
- 15. Swisscom**
Avenue des Bergières 42



**Service de l'inclusion
et des actions sociales de proximité (SISP)
Délégation aux seniors**
Place Chauderon 7, 1002 Lausanne
021 315 72 87

Les contenus de ce livret sont issus de la brochure Apprendre à Lausanne 2023 - 2024,
éditée par le Bureau lausannois pour les immigrés (www.lausanne.ch/apprendre-a-lausanne)