



Ville de Lausanne



Seniors et informatique

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

Automne 2025 – Été 2026

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 senior 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 des sports et de la cohésion sociale

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 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

bureau@avivolausanne.ch

Site

www.avivo-vaud.ch/sections



Les Bibliothèques de la Ville de Lausanne

Niveau
Je débute

Les bénévoles de la permanence vous aident 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

De 14h à 17h dans les lieux suivants :

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

Jeudis 22 janvier et 24 septembre 2026

Bibliothèque publique et scolaire de Bellevaux

(Ch. d'Entre-Bois 10) Mardis 24 février et 27 octobre 2026

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

Mardi 17 mars, jeudi 19 novembre 2026, vendredi 26 septembre et mercredi 10 décembre 2025

Bibliothèque de Chauderon (Pl. Chauderon 11)

Mardis 28 avril, 19 mai et 8 décembre 2026, mercredis 15 octobre, 19 novembre et 10 décembre 2025

Durée

15 à 20 minutes

Prix

Gratuit

Téléphone

021 315 69 15

Mail

bibliotheques@lausanne.ch

Site


bavl.lausanne.ch

Caritas Vaud


	Accompagnement personnalisé et individuel avec un-e mentor bénévole spécialisé en informatique pour acquérir les bases pratiques et gagner en autonomie dans la vie quotidienne (apprendre à créer et utiliser une adresse e-mail, télécharger une application, remplir des formulaires en ligne ou trouver des informations sur internet).
Qui peut venir ?	Toute personne de plus de 18 ans domiciliée à Lausanne avec un niveau A1-A2 en français.
Inscription	Prise de rendez-vous par téléphone ou par mail
Type de cours	Individuel et personnalisé
Horaires	1 à 2 heures, 1 fois par semaine (en fonction des disponibilités de chacun-e)
Durée	Entre 3 et 6 mois avec possibilité de prolonger au besoin. Le cours peut débuter à n'importe quel moment.
Prix	Gratuit
Adresses	Chemin de la Colline 11, 1007 Lausanne
Téléphone	079 795 06 23
Mail	alex.lussignoli@caritas-vaud.ch
Site	www.bit.ly/caritas-cours

Centre d'études et de formation intégrée du Léman


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 (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 hors Lausanne. Possibilité de garde d'enfant à la Maison de l'enfance.
Inscription	Sur place, tous les jeudis de 10h à 16h.
Type de cours	Collectif. 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

	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	Prise de rendez-vous par téléphone ou sur www.cefori.ch
Type de cours	Collectif
Horaires	De 18h15 à 20h15 deux soirs par semaine
Durée	Session 1: du 5 janvier au 19 juin 2026 Session 2: du 22 juin au 18 décembre 2026
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

ECAP Vaud

	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 téléphone, par mail ou par WhatsApp
Type de cours	Collectif
Horaires	Un soir par semaine de 18h30 à 21h ou le samedi matin de 9h à 12h15. Les cours commencent en janvier et août 2026.
Durée	20 semaines (60 leçons)
Prix	100 CHF
Adresse	Avenue Alexandre-Vinet 19, 1004 Lausanne, 2 ^e étage
Téléphone	021 320 13 27 079 530 92 91
Mail	infovd@ecap.ch
Site	www.ecap.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 2025
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 non-Lausannois-es

Adresse

Maison de Quartier de Chailly
Av. de la Vallonnette 12, 1012 Lausanne
Salle multimédia, 1^{er} étage.

Téléphone

021 626 43 70 ou
Maison de Quartier de Chailly
021 653 72 66

Mail

info@m-q-c.ch

Site

www.m-q-c.ch

Intergen

Niveau
Je débute +
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, mac, 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

Les derniers samedis 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 Marterey-Bugnon et environs
Rue Caroline 16, 1003 Lausanne

Téléphone

Emmanuelle Germond
076 822 36 69


Site

www.intergen.ch

Mouvement des Aînés Vaud (MdA)


	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	87Design Route Aloys-Fauquez 87, 1018 Lausanne
Téléphone	021 320 12 61
Mail	secretariat@mda-vaud.ch
Site	www.mda-vaud.ch/fr/Formation-consultation

Point d'Appui


	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



Pôle Sud

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

Powerhouse

	<p>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 ?</p>
<p>Qui peut venir ?</p>	<p>Ouvert à tout le monde</p>
<p>Inscription</p>	<p>par internet : bit.ly/inscription-tandem</p>
<p>Type de cours</p>	<p>En binôme, avec un-e bénévole</p>
<p>Horaires</p>	<p>Flexibles (sur rendez-vous)</p>
<p>Durée</p>	<p>Environ 1 heure par semaine en fonction des besoins</p>
<p>Prix</p>	<p>Gratuit</p>
<p>Adresse</p>	<p>Place de la Gare 10, 1003 Lausanne</p>
<p>Mail</p>	<p>hello@powerouse-lausanne.ch</p>
<p>Site</p>	<p>www.powerhouse-lausanne.ch</p>

Pro Senectute Vaud

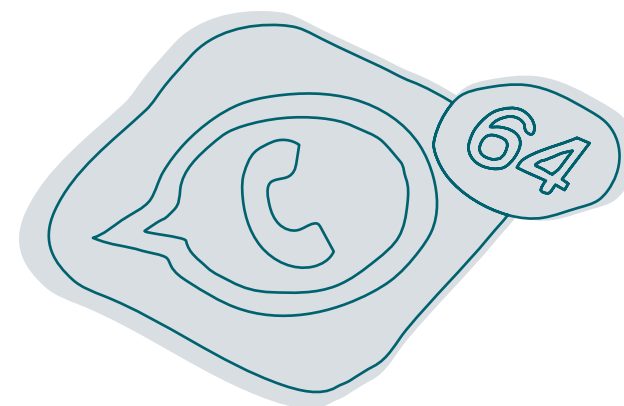
	Des cours privés d'informatique à domicile qui s'adaptent aux besoins de chacune et de chacun. Des conseils pour l'achat de matériel informatique.
Qui peut venir ?	Ouvert à tout le monde
Inscription	Prise de rendez-vous par téléphone
Type de cours	Individuel, à domicile
Horaires	À définir
Durée	Cours privés à domicile : Min. 90 minutes pour le premier cours Conseils d'achat par téléphone : Max. 30 minutes
Prix	Cours privés d'informatique à domicile : Prix spécial senior: 90CHF (Frais de déplacement en sus) Conseil pour l'achat de matériel de communication numérique (DIGIENE informatique) : Membres Pro Senectute Vaud CHF 30 (CHF 35 pour les non-membres)
Adresse	Rue du Maupas 51, 1004 Lausanne (Attention: les cours sont donnés à domicile)
Téléphone	Mme Rita Galvan 021 646 17 21
Mail	info@vd.prosenectute.ch
Site	www.vd.prosenectute.ch

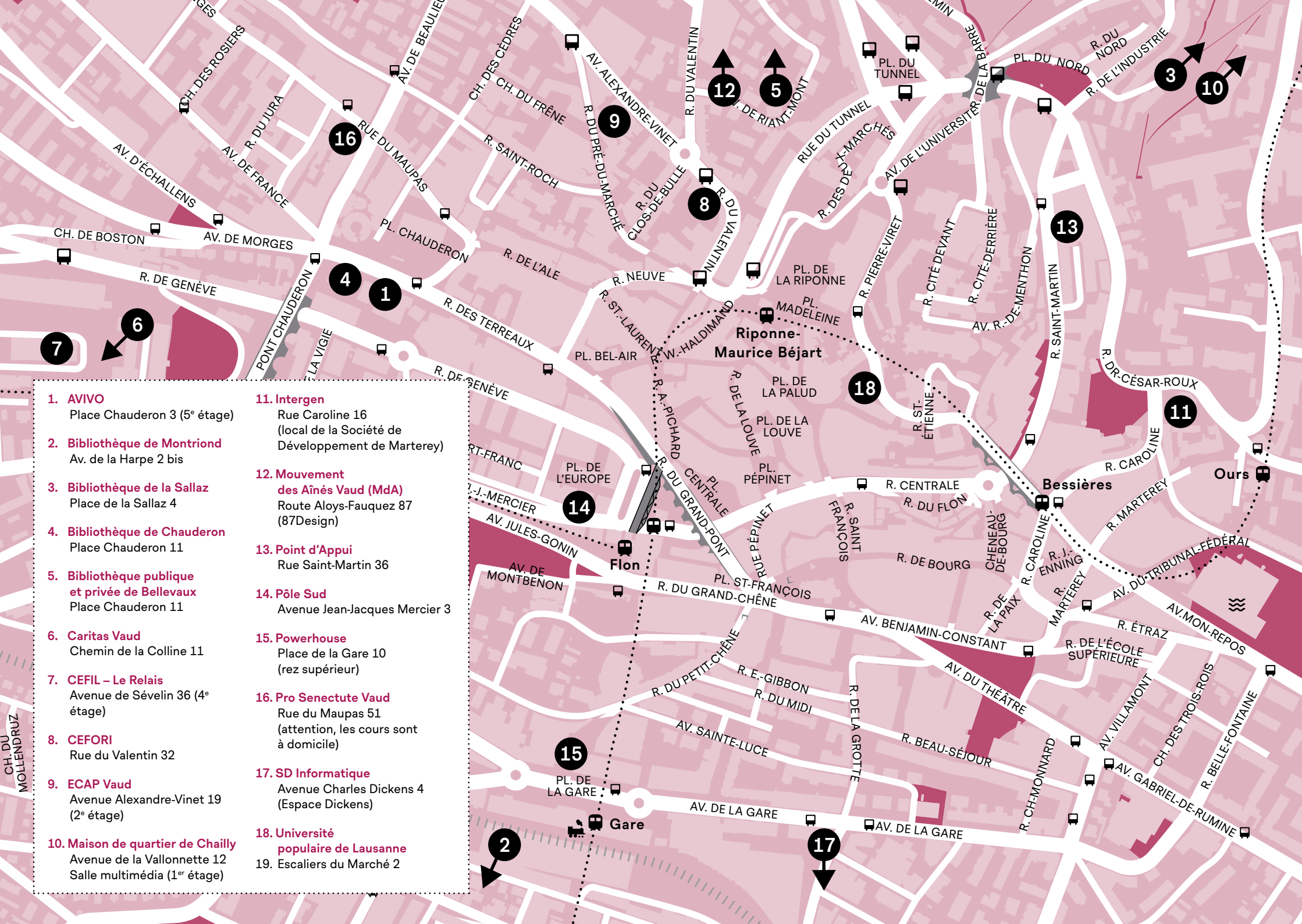
SD Informatique

	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) → 139 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 + 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)
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
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 Montriord**
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**
Place Chauderon 11
- 6. Caritas Vaud**
Chemin de la Colline 11
- 7. CEFIL – Le Relais**
Avenue de Sévelin 36 (4^e étage)
- 8. CEFORI**
Rue du Valentin 32
- 9. ECAP Vaud**
Avenue Alexandre-Vinet 19 (2^e étage)
- 10. Maison de quartier de Chailly**
Avenue de la Vallonnette 12
Salle multimédia (1^{er} étage)
- 11. Intergen**
Rue Caroline 16
(local de la Société de Développement de Marterey)
- 12. Mouvement des Aînés Vaud (Mda)**
Route Aloys-Fauquez 87
(87Design)
- 13. Point d'Appui**
Rue Saint-Martin 36
- 14. Pôle Sud**
Avenue Jean-Jacques Mercier 3
- 15. Powerhouse**
Place de la Gare 10
(rez supérieur)
- 16. Pro Senectute Vaud**
Rue du Maupas 51
(attention, les cours sont à domicile)
- 17. SD Informatique**
Avenue Charles Dickens 4
(Espace Dickens)
- 18. Université populaire de Lausanne**
- 19. Escaliers du Marché 2**



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 2025-2026 »,
éditée par le Bureau lausannois pour les immigrés (www.lausanne.ch/apprendre-a-lausanne)