

Internetowa Szkoła dla Seniorów

Czego i jak uczą się seniorzy?
Badania i podsumowanie roku 2024

Polska błyskawicznie się starzeje

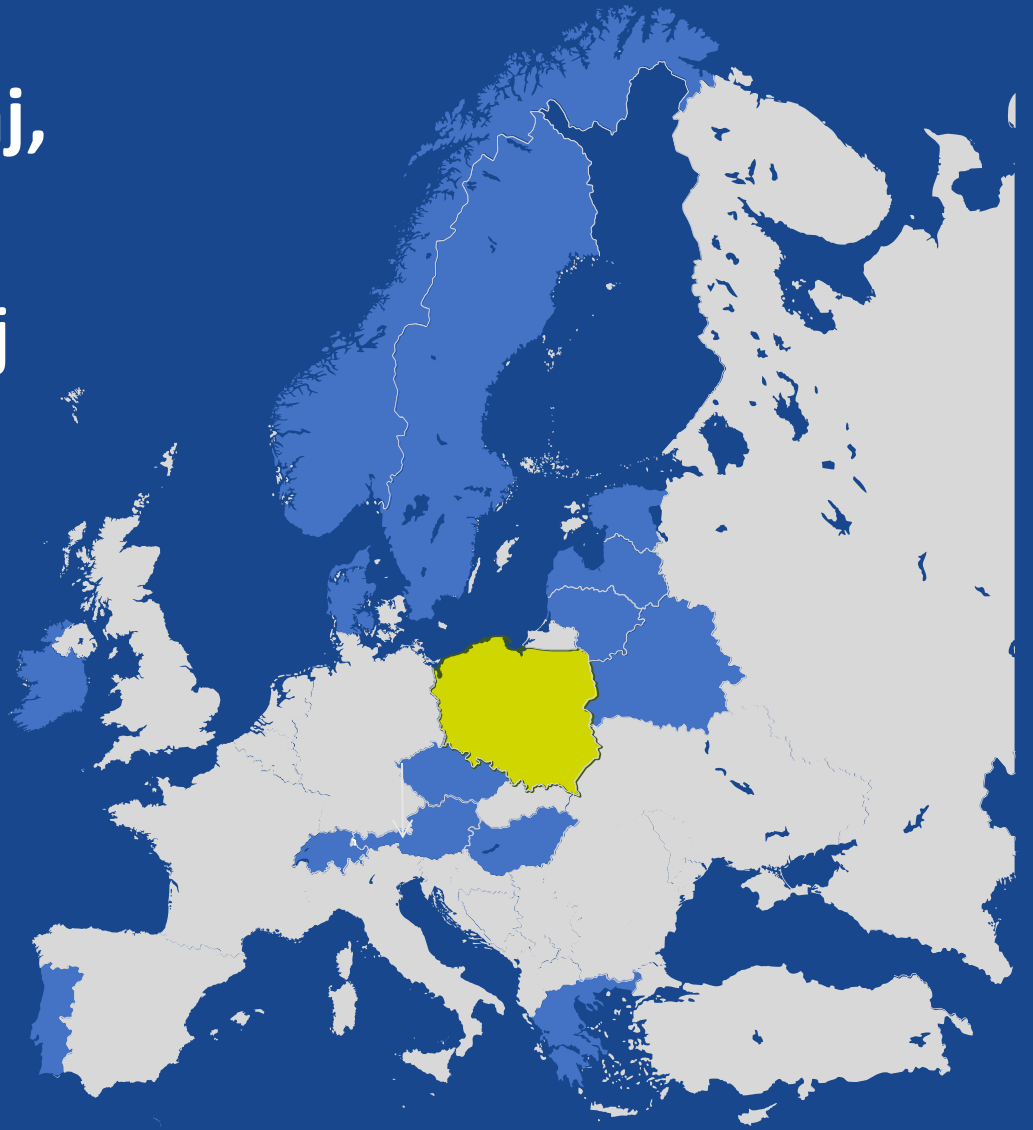


Gdyby polscy Seniorzy założyli swój kraj,
miałby **więcej** mieszkańców
niż połowa państw w Unii Europejskiej

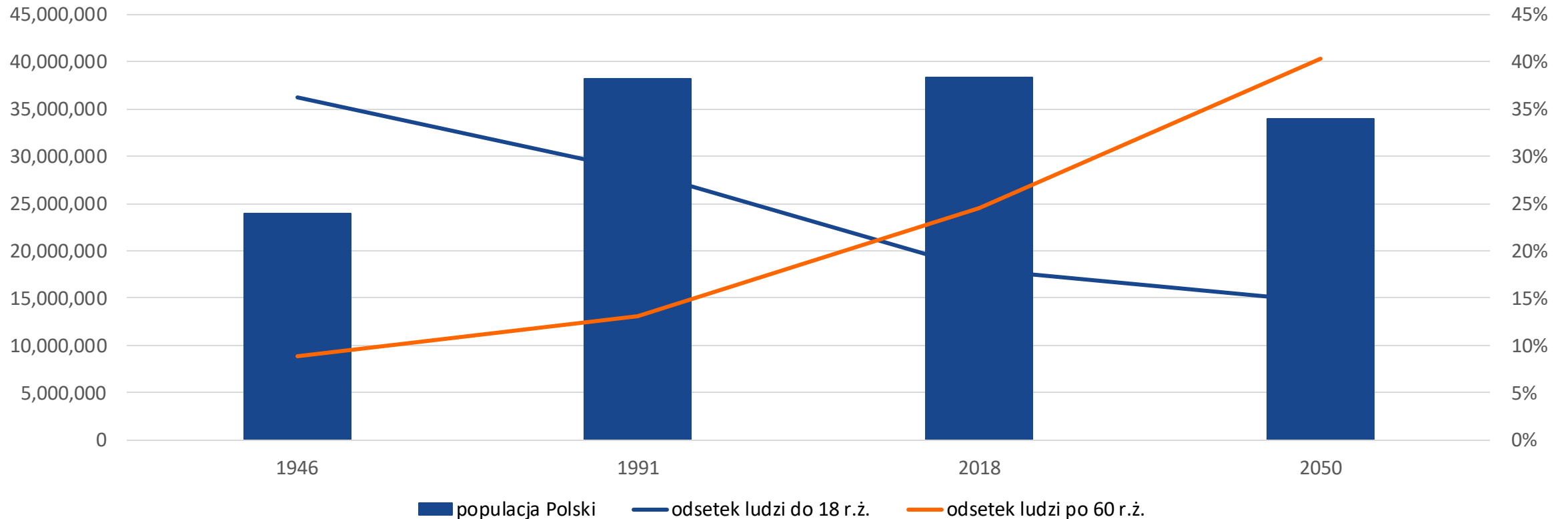
Polska:

9,8 mln osób 60+
(25,6%)

14,4 mln osób 50+
(37,6%)



Struktura wieku ludności w Polsce odwraca się



Za 26 lat 40% polskiego społeczeństwa będzie miało 60 lat i więcej

Internetowa Szkoła dla Seniorów

ABCsenior.com



Geneza ABCSenior.com

ABCsenior.com powstała podczas pandemii Sars Cov-2 w 2020 roku.

W odpowiedzi na liczne apele osób starszych, które nagle zostały odcięte od dostępu do nauki i rzetelnej wiedzy, powstała pierwsza wersja naszego portalu.

Po latach współpracy z użytkownikami i partnerami stworzyliśmy skuteczną internetową szkołę dla seniorów.

Celem ABCsenior.com było i jest zapewnienie seniorom dostępu do edukacji, aby mogli aktywnie uczestniczyć w życiu społecznym.

Zapobiegamy wykluczeniu oraz tworzymy przestrzeń spotkań i nauki online. Pomagamy w adaptacji do zmieniającego się świata i technologii.

Frekwencja w 2024 roku w **Internetowej Szkole dla Seniorów ABCSenior.com** sięgnęła

244 911 rejestracji na kursy

77 200 Indywidualnych uczestników
oraz **167 711** współoglądających (grupy)

Bijemy rekordy!

Podczas zajęć online Seniorzy wysłali na czatach

13 784 wiadomości

Wysłaliśmy **ponad 400 tys. wiadomości** do Seniorów z
zaproszeniami, materiałami i podziękowaniami

W zajęciach uczestniczą
osoby indywidualne i grupy
z całej Polski

z dużych i małych **miast oraz wsi**, gdzie nie ma
żadnej edukacji ani rozrywki dla seniorów

**Gościmy: Uniwersytety Trzeciego Wieku, Kluby Seniora,
Dzienne Domy Pobytu, Domy Pomocy Społecznej**

Po zajęciach studenci czytają

Osoby starsze, jako jedyna grupa społeczna, lubią czytać.

Mamy zatem motywację do tego, aby po zajęciach przesyłać materiały do poczytania.

Czasem umieszczamy linki na czacie, aby później zapoznać się z materiałami na stronach naszych partnerów.

Na ABCsenior.com mamy także liczne artykuły w **Czytelni**.



Dotychczasowi Partnerzy ABCsenior.com



Nasza misja

Wspólnie z firmami odpowiedzialnymi społecznie dostarczamy edukację on-line tysiącom zarejestrowanych w naszej bazie osób.

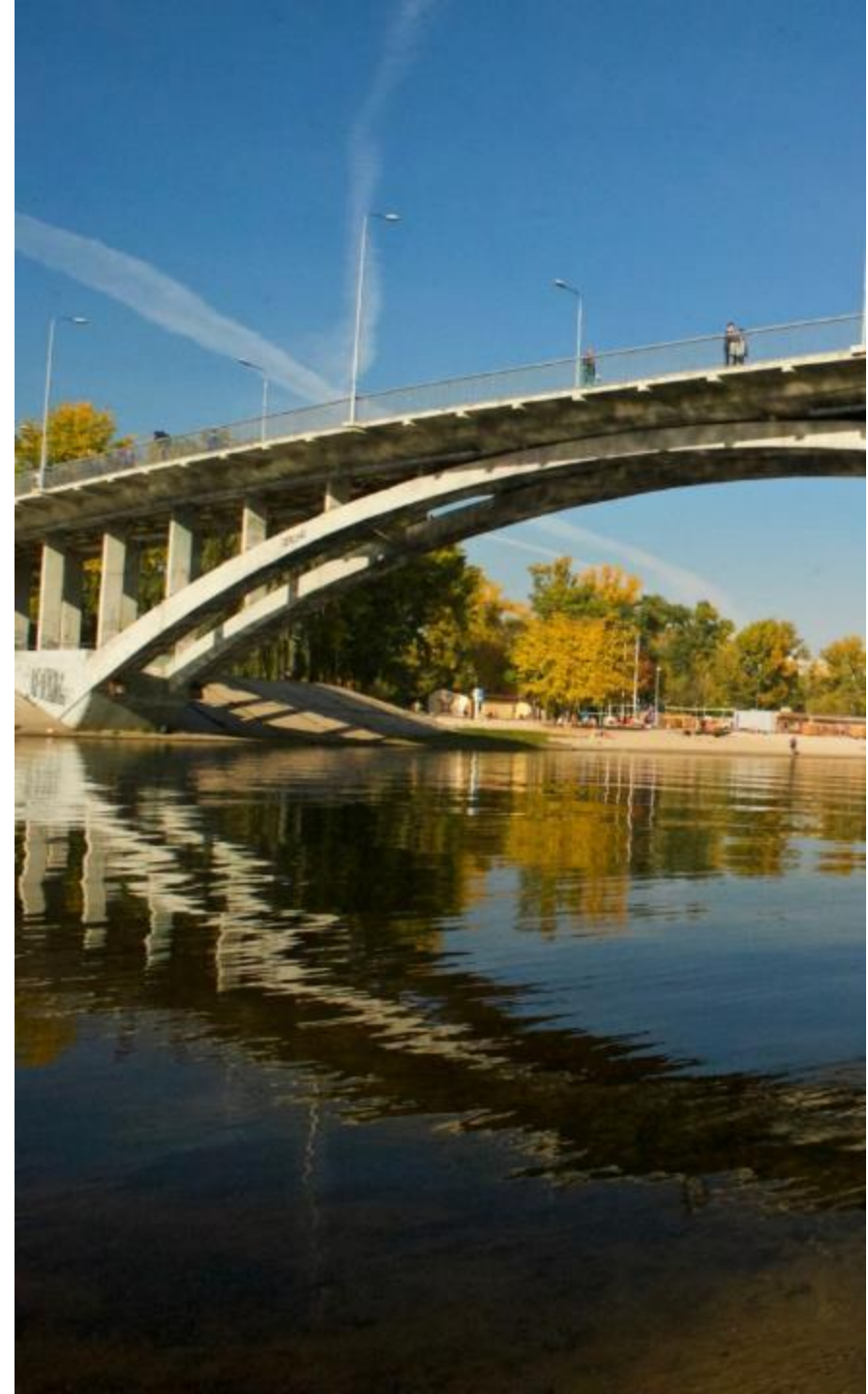
Realizujemy działania CSR i ESG na rzecz organizacji senioralnych z obszaru edukacji związanej z rynkiem produktów i usług a także z obszaru zdrowia i technologii



Budujemy mosty między dojrzałymi klientami a biznesem

W Internetowej szkole dla seniora **zajęcia prowadzą** eksperci Partnerów, czyli **przedstawiciele firm**.

Dzięki współpracy z biznesem możemy dostarczać **nieodpłatnie** tysiącom osób dojrzałych wysokiej jakości **wiedzę**.



CEL 10

„Konieczne jest, by każdy człowiek mógł korzystać z inkluzywnego postępu gospodarczego, opartego na trzech filarach zrównoważonego rozwoju - ekonomicznym, społecznym i środowiskowym.”

Naucz seniorów lepiej korzystać z Twojej oferty



Wspieramy cele
zrównoważonego rozwoju

Jak działa nasza platforma?

- Wspólnie z Partnerem układamy program kursu. Kurs składa się z pojedynczych zajęć, po 60 min każde, on-line, na żywo z aktywnym chatem.
- Seniorzy korzystają z nauki online na ABCsenior.com **indywidualnie i w grupach**, zbierając się w tym celu w klubach seniora, placówkach wsparcia w ramach terapii zajęciowej i uniwersytetach III wieku.
- Wszystkie kursy i zasoby wiedzy ABCsenior.com **są nieodpłatne dla uczestników.**
- Oprócz kursów edukacyjnych prowadzimy projekt „Z wizytą u...” czyli cykl **trzech godzinnych spotkań z marką: misja i historia, ludzie, oferta produktowa.**



Korzyści z edukacji na ABCsenior.com

Wizerunek marki przyjaznej osobom w starszym wieku.

Realizacja **celów zrównoważonego rozwoju** (w szczególności cel 10) ESG, CSR, DEI oraz **Aktu dostępności produktów i usług (EAA)**.

Edukacja obecnych i nowych klientów o własnym biznesie

Marka odpowiadająca na potrzeby osób nie tylko młodych, ale i tych starszych również.

Dotarcie do tysięcy klientów, na żywo, z aktywnym chat'em i bogatym zbiorem insight'ów.

Rozwój **sieci lokalnych ambasadorów marki**, którzy czują się docenieni, zauważeni i bezpieczni, jako Twoi klienci.



Co słyszymy od seniorów?

Świat pędzi, a my **nie nadążamy**.

Chcemy mieć poczucie, że **ktoś o nas pamięta**.

Chcemy **zrozumieć**, co kupujemy i jak obsłużyć te wszystkie nowoczesne rozwiązania.

Chcemy **być klientami** również w internecie.

Jako klienci chcemy **czuć się bezpiecznie**.

Chcemy **się nauczyć** tego, z czego korzystają młodszy.



Co słyszymy od firm?

Rozwój jest w naszym DNA a widzimy, że starsi konsumenci za nami nie nadążają.

Chcemy dbać o **równe szanse dla każdego w dostępie do naszych produktów i usług.**

Chcemy pokazać klientom 60+, że nam na nich zależy.

Chcemy dotrzeć do dojrzałych klientów i nauczyć ich, jak mogą korzystać z naszych ofert, usług i rozwiązań.

Chcemy, aby osoby w różnym wieku lubiły naszą markę.

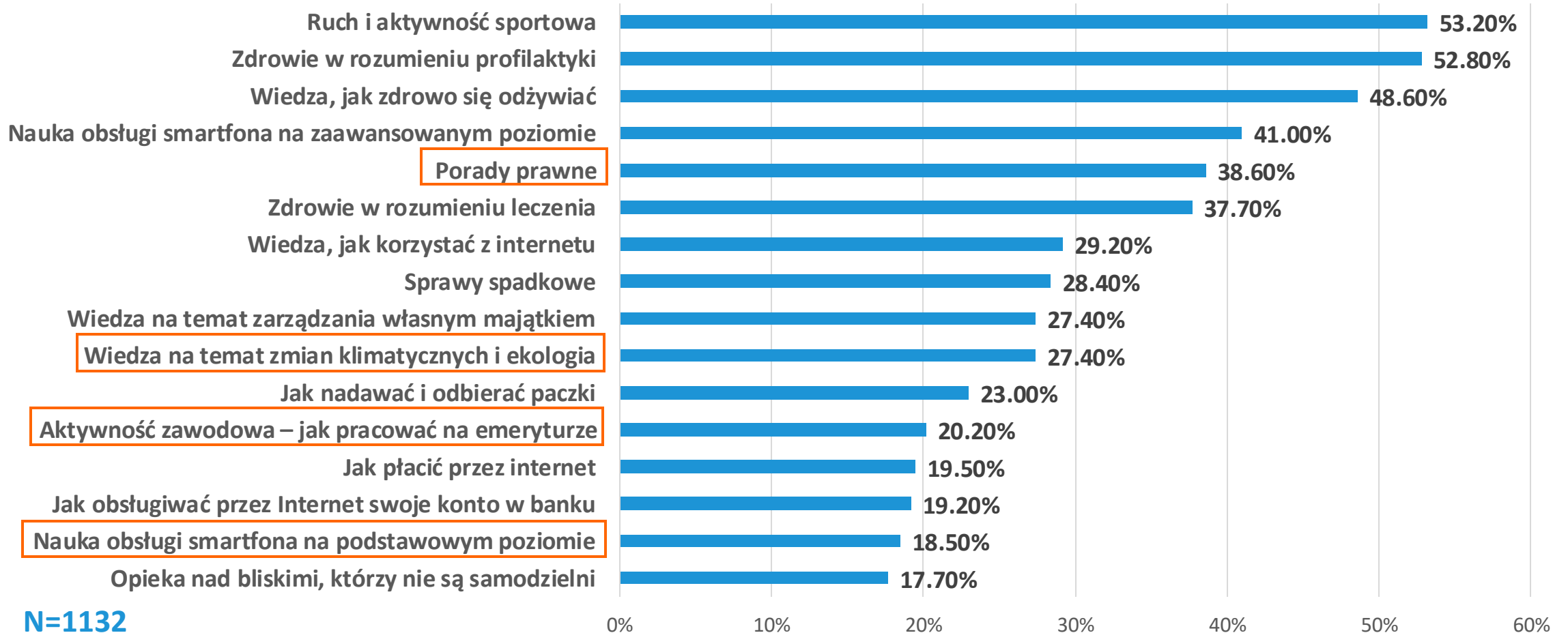
Jesteśmy **firmą odpowiedzialną społecznie i dbamy o każdego klienta, niezależnie od wieku.**



A photograph of an elderly woman with short, curly white hair, smiling broadly. She is wearing large, dark blue VR goggles and black headphones. She is dressed in a light beige jacket over a teal polo shirt. The background is a vibrant blue, filled with numerous floating, out-of-focus fruits, including oranges and red apples, creating a sense of motion and immersion.

Czego chcą się uczyć seniorzy?

Czego chcą się uczyć seniorzy?



Czy to oczywiste?

*Dobrze byłoby [...] zapoznać się z istotą **sztucznej inteligencji** i jej zastosowaniem w pobudzaniu seniorów do sprawności intelektualnej.*

***Język angielski** (najczęściej wskazywana potrzeba w pytaniu otwartym „Czego jeszcze Ci brakuje w edukacji seniorów?”)*

*Brakuje mi zajęć z nauką języka angielskiego. Na platformach online jest luka w nauce języków obcych dla seniorów. **Czuję się wykluczona z powodu nieznamomości angielskiego**, w szczególności obiegowych pojęć lub skrótów zapożyczonych z angielskiego używanych w języku codziennym, których nie przetłumaczę, bo nie znam ich pisowni.*

*Młodzi nie wiedzą, że czasem naukę trzeba
zacząć od ZERA*



Jak obecnie uczy się osoba starsza?



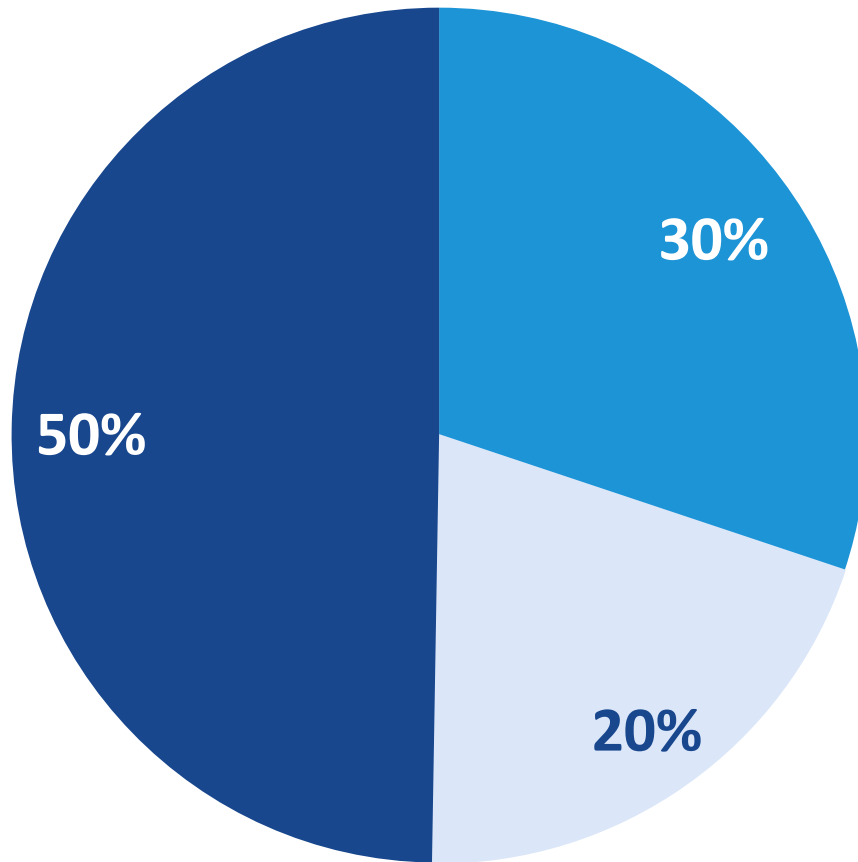
N=1132

Wsparcie technologiczne rodziny i sąsiadów nie jest na zadowalającym poziomie.

W wywiadach seniorzy często skarżą się, że mimo częstych kontaktów z rodziną, ta nie pomaga im w nauce, a jeśli już, to robią to wnuczęta a nie dzieci.

Jak wolałaby się uczyć osoba starsza?

Aż 70% seniorów woli uczyć się w grupie

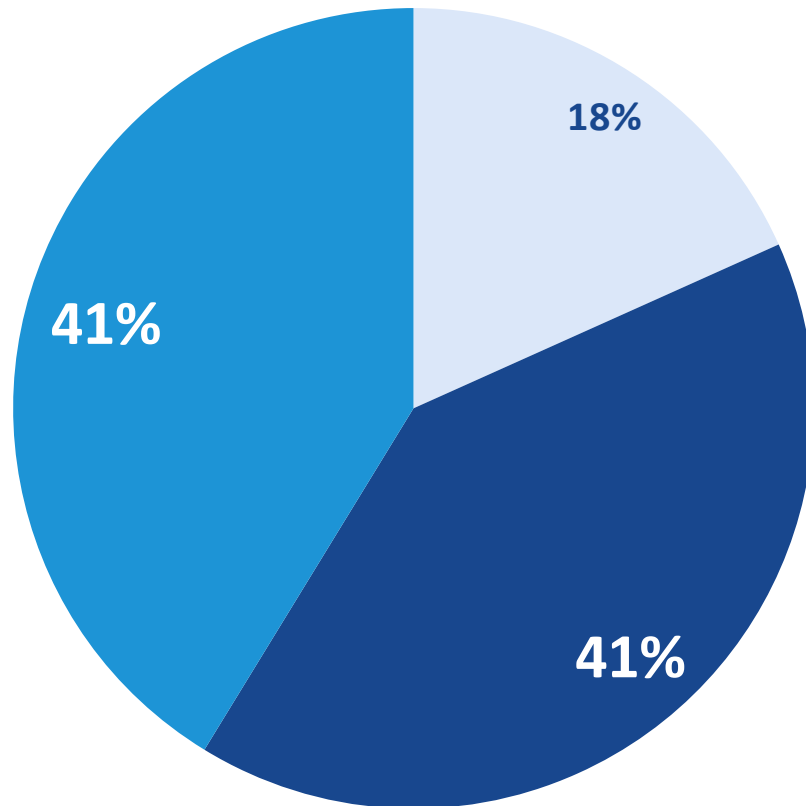


Pandemia przeniosła naukę do internetu również wśród osób starszych. Coś, co było nie do pomyślenia jeszcze cztery lata temu, czyli zajęcia on-line, teraz staje się łatwym, dostępnym i częstym wyborem.

- online samodzielnie
- online w grupie
- stacjonarnie (wykłady, warsztaty)

N=1132

Jeżeli on-line, to jak?



Nic nie zastąpi interakcji z człowiekiem, nawet jeśli ma to miejsce zdalnie.

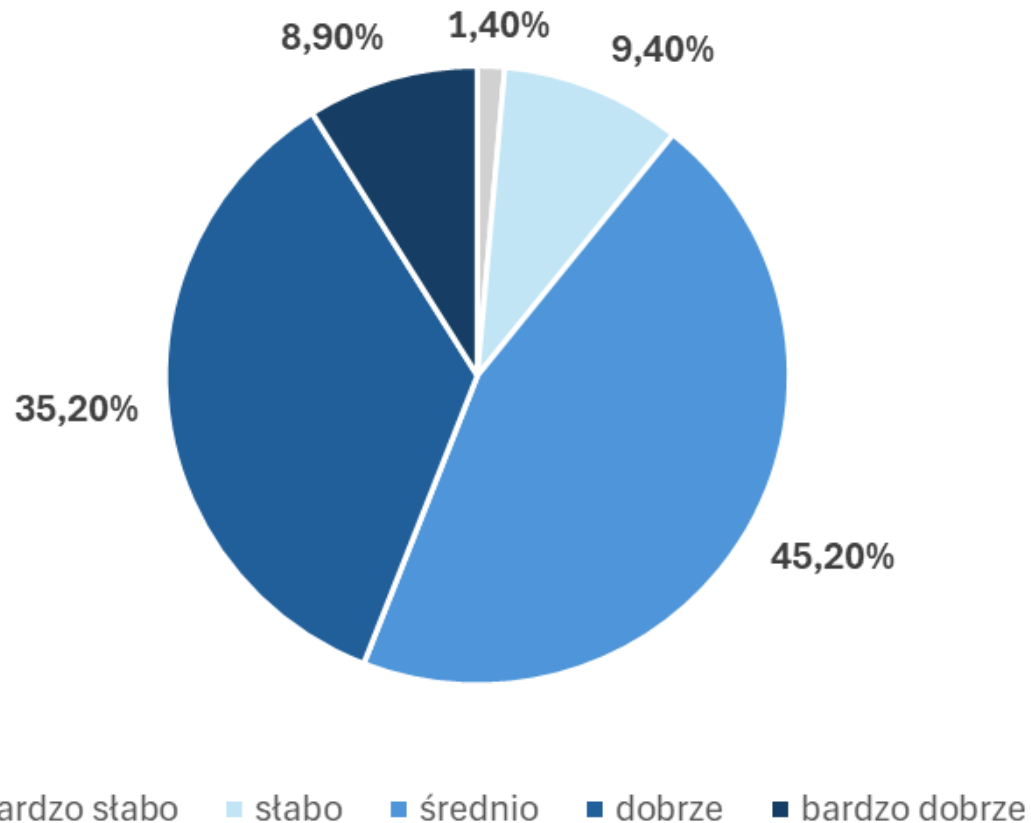
Czaty podczas zajęć z seniorami wyglądają inaczej, niż z młodymi. Są pełne powitań, podziękowań i wyrażonych potrzeb.

To niezwykle responsywna grupa on-line'owych uczniów.

- Materiały nagrane
- Nie ma znaczenia
- Prowadzone na żywo z aktywnym czatem

N=1132

Umiejętności cyfrowe seniorów - jak sobie radzą?

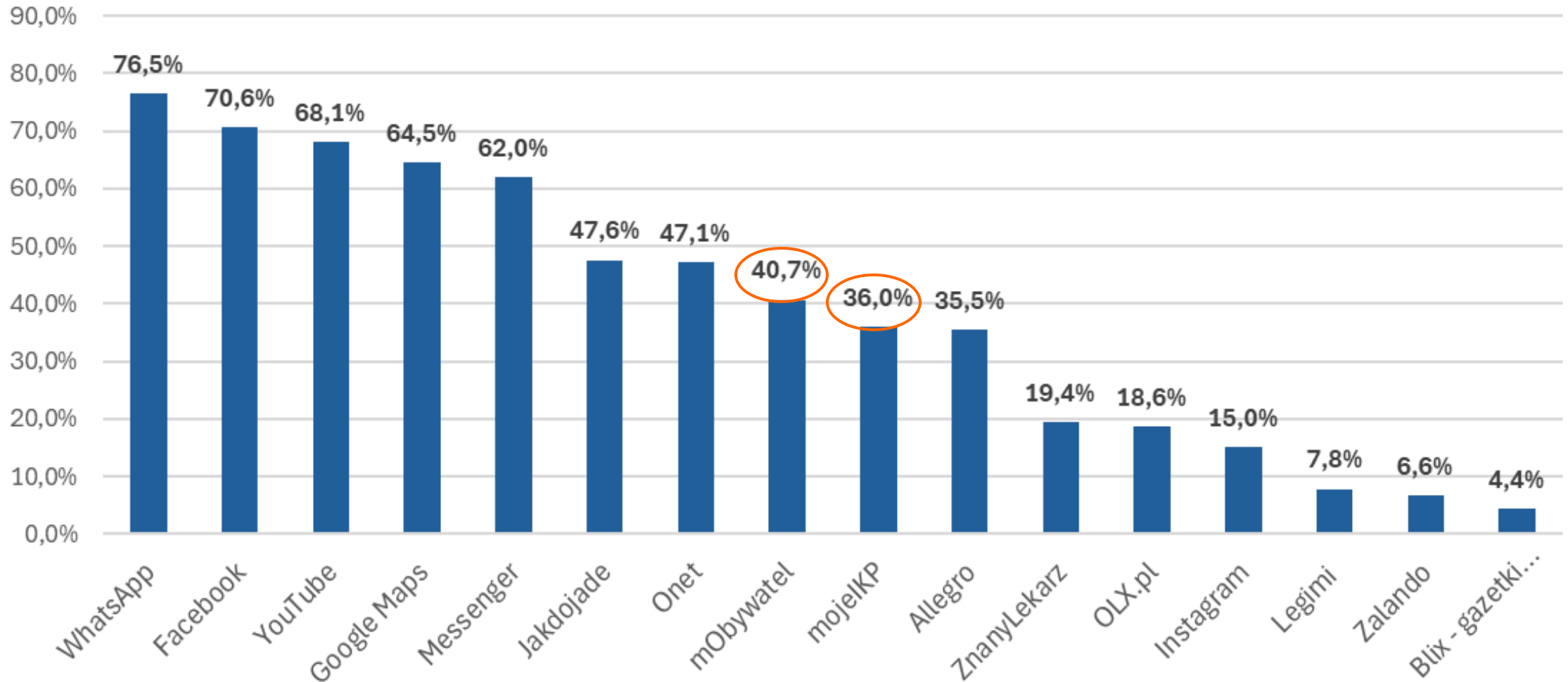


N: 361

- 72,6% badanych przyznało, że potrzebuje dodatkowego wsparcia lub szkolenia w tym zakresie, natomiast tylko 22% prosi o taką pomoc bliskich.
 - Prawie połowa ankietowanych (45,2%) oceniła swoje umiejętności jako "średnie"*
- * Należy podkreślić, że badanie przeprowadzono na grupie seniorów należących do klubów seniora, uczniów ABCsenior.com oraz użytkowników mediów społecznościowych, więc **wyniki nie odzwierciedlają umiejętności cyfrowych przeciętnej osoby starszej.**

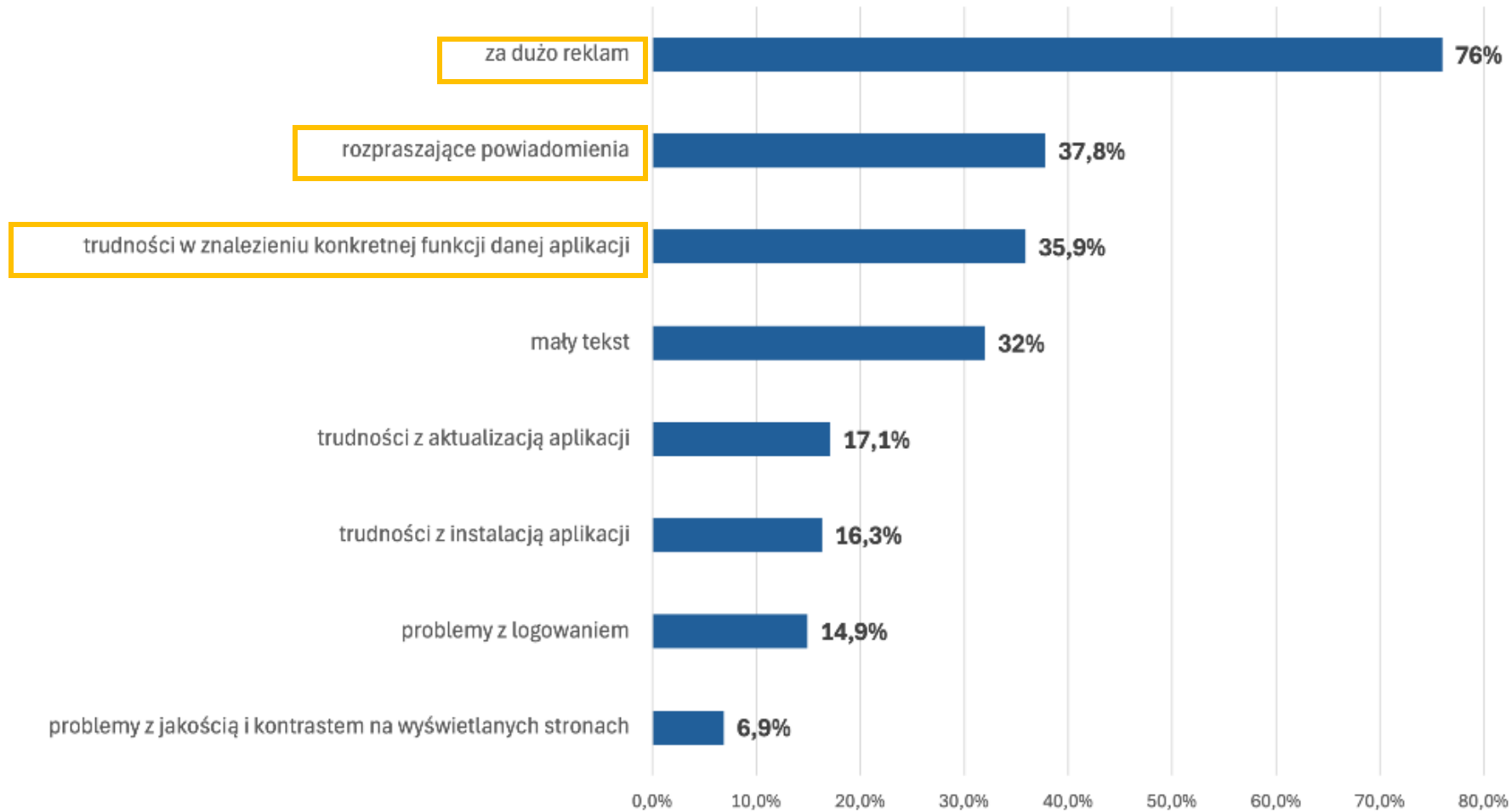
Z których aplikacji korzystają seniorzy?

Popularne aplikacje mobilne wśród seniorów



N: 361

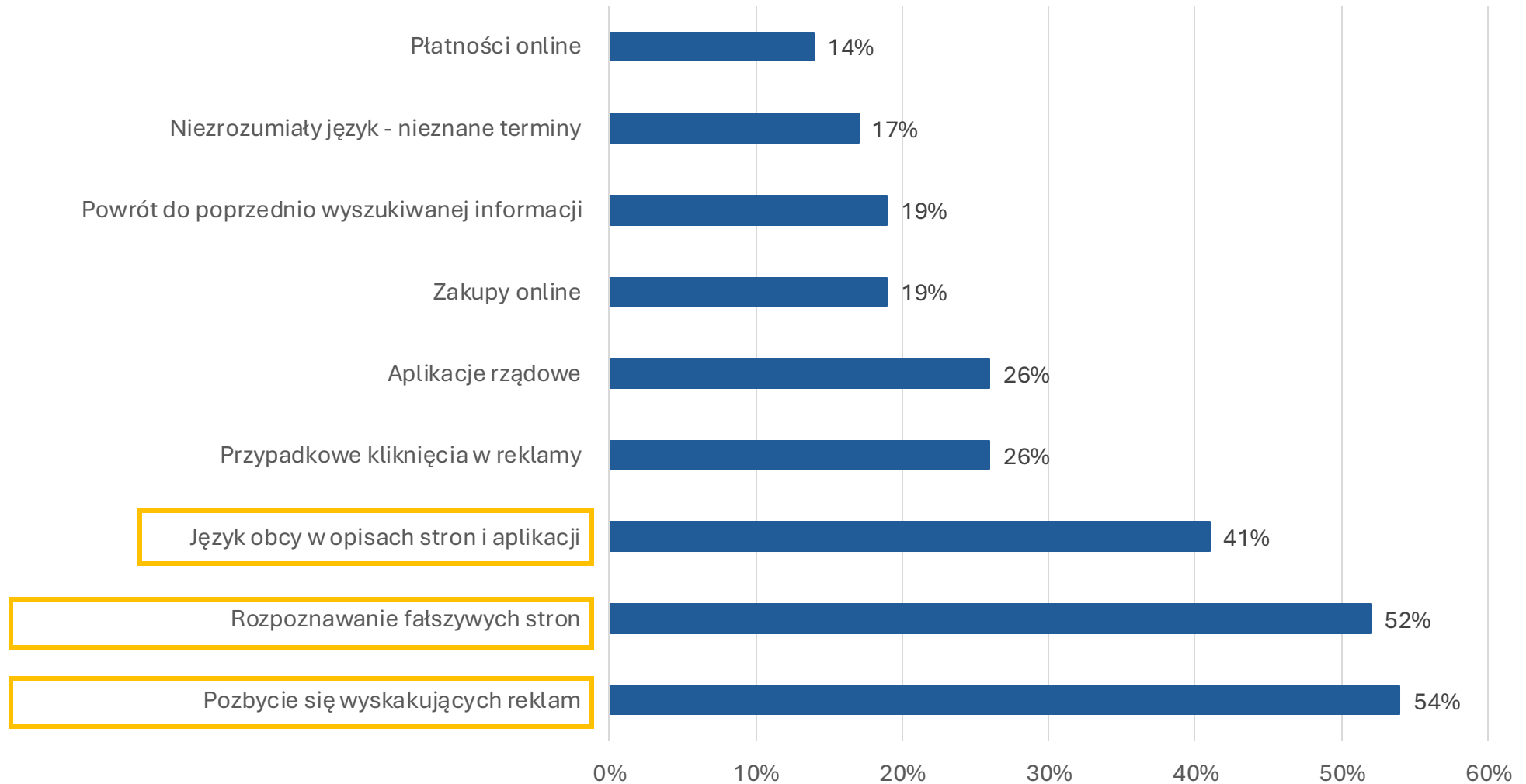
Największe trudności w korzystaniu z aplikacji mobilnych



55% badanych przyznało, że **zdarzyło im się zrezygnować** z używania jakiejś aplikacji mobilnej lub strony internetowej ze względu na jej złożoność

*(...) Trzeba umieć wyobrazić sobie, że patrzy się na ekran z pozycji osoby, która nic nie wie o przedmiocie tej strony, a trzeba ją zachęcić, aby chciało się jej w tym pogrzebać. **Za dużo fajerwerków w jednym miejscu** i przegęszczenie treści i obrazków nie wabi, lecz skutecznie zniechęca.*

Największe problemy w korzystaniu z Internetu



N: 361

„Dobrze, że są podmioty, które chcą nam pomóc w nauce obsługi i uświadamianiu, że jest to proces nieodwracalny, że nie możemy się bać tylko uczyć.

Nie możemy dać się wykluczyć!”

Edukacja Cyfrowa



Historia z życia wzięta...

Tuz po starcie naszej szkoły zadzwonił do nas na Infolinię ABCsenior.com (projekt we współpracy z Orange) Pan, który miał ponad 90 lat.

Dowiedział się o zajęciach online i chciał dołączyć do Internetowej Szkoły dla Seniora, ale nie wiedział jak to zrobić, nie miał nawet adresu e-mail.

Podczas dosyć długiej rozmowy telefonicznej instruowaliśmy Pana między innymi jak, poruszać się po Internecie, jak krok po kroku założyć skrzynkę i zapisać się do Akademii.

Nauka od zera zakończyła się sukcesem, ponieważ Pan dołączył do listy słuchaczy i brał aktywny udział w zajęciach online.

45 456

SENIORÓW WZIĘŁO UDZIAŁ W ZAJĘCIACH Z OBSŁUGI SMARTFONA POZIOM PODSTAWOWY I ZAAWANSOWANY

EDYCJA WIOSENNA I JESIENNA



Co piszą Seniorzy po zajęciach "Mój pierwszy smartfon"?

"Z ciekawością czekam zawsze na poniedziałek i oglądałam webinary. Super ciekawe i bardzo przydatne z nutką dobrego humoru"

"Prezentem są dla nas te webinary !"

"Dziękuję. Serdecznie dziękuję . Jesteście Państwo wspaniali!"

ZAJĘCIACH RUCHOWE

 ***MultiSport***
FUNDACJA

58 371

osób

wzięło udział

w okresie 2 miesięcy

w zajęciach

„SENIOR W DOBREJ FORMIE”



Co piszą Seniorzy po zajęciach „Senior w dobrej formie”?

"Dziękuję, nie wierzyłam, że będę mieć chęć na codzienne ćwiczenia. Te zajęcia zmieniły moje nastawienie do samej siebie!"

"Super ćwiczenia. Bardzo proszę o kontynuację w ciągu całego 2025 roku. Czuję się o wiele lepiej, wzrosła moja sprawność i mobilizacja do aktywności w ciągu dnia. Pora bardzo dobra."

"Kurs bardzo potrzebny, nam seniorom! Te treningi dają mi w powód, by wstać z łóżka każdego ranka."

Wycinki z naszych badań na temat aktywności sportowej

Największą motywacją do aktywności ruchowej dla seniorów jest chęć utrzymania sprawności fizycznej na określonym poziomie (88%) i poprawa zdrowia (68%).

Ponad połowa respondentów wskazała również chęć redukcji wagi (52%).

Seniorzy podkreślili, że wspólne ćwiczenia i wsparcie innych uczestników i prowadzących wpływa pozytywnie na ich zaangażowanie i motywację.

Była to dla mnie ogromna motywacja do poprawy sprawności fizycznej i psychicznej.

Jakie ćwiczenia interesują seniorów?

1. Ćwiczenia ogólnorozwojowe
2. Ćwiczenia wzmacniające
3. Ćwiczenia poprawiające równowagę i koordynację
4. Ćwiczenia aerobowe
5. Rozciąganie
6. Joga

40% ankietowanych wskazało na potrzebę ćwiczeń wzmacniających kręgosłup lub pokazania ćwiczeń przy problemach z kręgosłupem

Czym jest aktywność fizyczna dla seniorów?

Aktywność fizyczna dla seniorów to kluczowy element zdrowego stylu życia, który wspiera zarówno kondycję fizyczną, jak i psychiczną.

Regularne ćwiczenia pomagają utrzymać sprawność mięśni i stawów, poprawiają równowagę, koordynację oraz elastyczność.

Uważam, że jeżeli ćwiczę to w pewien sposób przełamuję swoje niedoskonałości.

Seniorzy chętnie wracają do nagrań z kursu i powtarzają materiał.



Do: SilverHUB // Biuro



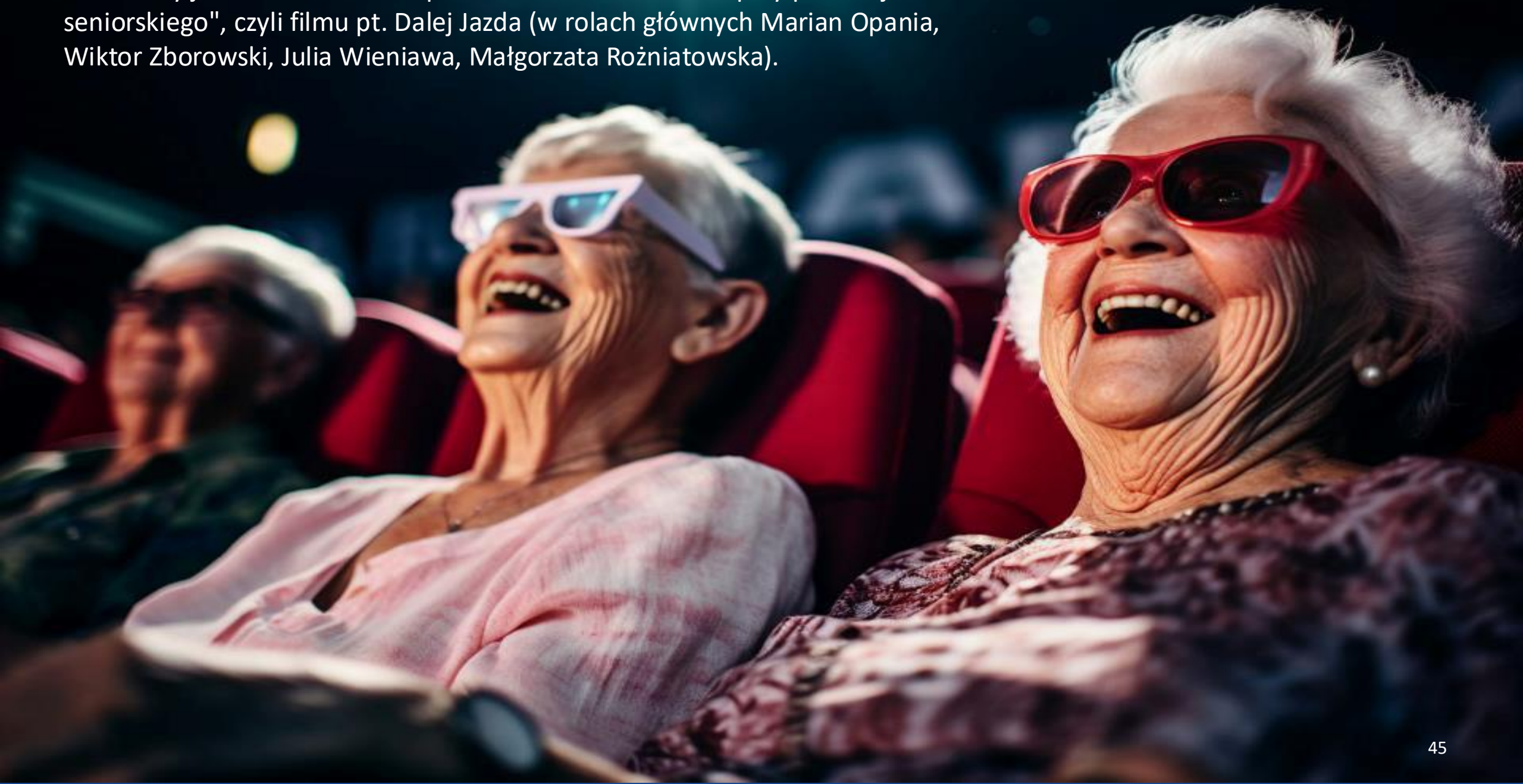
Pn, 16.12.2024 09:58

Dzień dobry
przesyłam podziękowania za Akcję "Senior w dobrej formie" .
Brałam udział w porannych zajęciach a dziś zrobiłam kolejną partię ćwiczeń wykorzystując nagrania.
Zapewne ten rodzaj aktywności pomaga seniorom w utrzymywaniu kondycji fizycznej i emocjonalnej.

Z wyrazami szacunku

Wkroczyliśmy do kin :-)

Zostaliśmy jako ABCsenior.com partnerem Monolith Films przy promocji tzw. "kina seniorskiego", czyli filmu pt. Dalej Jazda (w rolach głównych Marian Opania, Wiktor Zborowski, Julia Wieniawa, Małgorzata Rożniatowska).



Co w 2025 ?

2025 rok to kolejne tematy kursów i nowi partnerzy

- Jeden z największych dystrybutorów filmów dla kin zaproponował nam stałą współpracę, aby przybliżyć starszym widzom kino
- Planujemy **kursy języka angielskiego** i poszukujemy w tym celu partnerów - szkół językowych lub sponsorów, dzięki którym zatrudnimy lektorów
- Chcielibyśmy więcej spotkań **z obszaru zdrowia oraz dobrych nawyków**
- Planujemy zajęcia **z zakupów on-line**
- Seniorzy potrzebują także zajęć **o ekologii**

Badania opinii w panelu ABCsenior.com

- Wielotysięczna społeczność w ABCsenior.com jest doskonałym środowiskiem **do badań potrzeb i opinii osób starszych**.
- Planujemy zatem kolejne badania ankietowe ilościowe i jakościowe oraz focusy.
- Mamy w całej Polsce szerokie grono **tajemniczych klientów 60+**, którzy oceniają obsługę klienta, strony internetowe oraz aplikacje a także infolinie.

Zapraszamy do dołączenia

- Jeżeli jesteś **osobą zainteresowaną zajęciami** na ABCsenior.com - wystarczy się zarejestrować na dowolny kurs, aby otrzymywać od nas kolejne zaproszenia
- Jeżeli **reprezentujesz firmę, organizację**, która chciałaby podjąć współpracę przy edukacji lub badaniach, napisz do nas na biuro@silverHUB.pl



ABC SENIOR.COM

Internetowa Szkoła dla Seniorów

www.ABCsenior.com

Tel. 786 200 301

biuro@silverhub.pl

Silver Hub sp. z o.o.
ul. Tadeusza Czackiego 15/17
00-043 Warszawa

Numer KRS: 0000664286
NIP: 7010667525
Regon: 366593344

© Copyright ABCsenior.com

Jesteśmy częścią

SILVER  HUB

