

1.–2. října 2026

Od sebepéče k péči o druhé:

PERMANENTO jako přirozená cesta k tělesné a duševní odolnosti

Mgr. Kateřina Macháčová, Ph.D.
Katedra aplikovaných sociálních věd
Fakulta humanitních studií UK

APSS CR POMÁHÁME DRUHÝM

EEZY KONFERENCE KNIHY ČASOPISY

HARTMANN HARTMAN - RICO PARTNER APSS CR

Výroční kongres APSS ČR

Ministerstvo práce a sociálních věcí

Ministerstvo financí

Ministerstvo zdravotnictví

VŠICHNI VÍME, ŽE BYCHOM SE MĚLI HÝBAT…

Tak proč se jako společnost hýbeme méně a méně?

› Lancet Glob Health. 2024 Aug;12(8):e1232-e1243. doi: 10.1016/S2214-109X(24)00150-5.
Epub 2024 Jun 25.

National, regional, and global trends in insufficient physical activity among adults from 2000 to 2022: a pooled analysis of 507 population-based surveys with 5·7 million participants

Tessa Strain [1], Seth Flaxman [2], Regina Guthold [3], Elizaveta Semenova [4], Melanie Cowan [5], Leanne M Riley [5], Fiona C Bull [6], Gretchen A Stevens [7]; Country Data Author Group

Affiliations + expand

PMID: 38942042 PMCID: PMC11254784 DOI: 10.1016/S2214-109X(24)00150-5

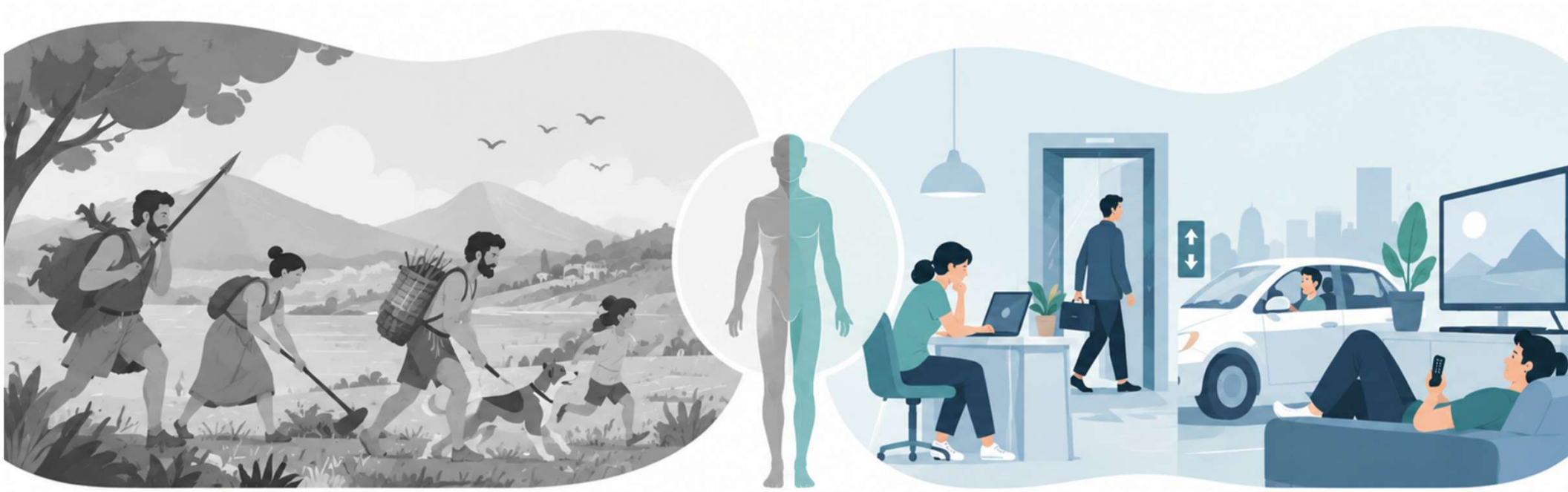
TĚLO V MODERNÍM SVĚTĚ

Vytvořili jsme si svět, ve kterém pohyb nepotřebujeme.



POHYB JAKO FYZIOLOGICKÁ POTŘEBA

Co už nemusíme dělat pro přežití, musíme dělat pro zdraví.



NEJSME ZDRAVĚJŠÍ ANI ŠŤASTNĚJŠÍ

Navzdory vyspělé medicíně a rozvinuté sociální péči.

Observational Study > J Am Heart Assoc. 2025 May 20;14(10):e039387.
doi: 10.1161/JAHA.124.039387. Epub 2025 May 15.

Global Burden and Risk Factors of Stroke in Young Adults, 1990 to 2021: A Systematic Analysis of the

> Lancet Diabetes Endocrinol. 2024 Dec;12(12):915-923. doi: 10.1016/S2213-8587(24)00243-2. Epub 2024 Nov 11.

Trends in the incidence of young-adult-onset diabetes by diabetes type: a multi-national population-based study from an international diabetes consortium

Dianna J Magliano [1], Lei Chen [2], Jedidiah I Morton [3], Agus Salim [4], Bendix Carstensen [5], Edward W Gregg [6], Meda E Pavkov [7], Martti Arffman [8], Helen M Colhoun [9], Kyoung Hwa Ha [10], Tomoaki Imamura [11], György Jermendy [12], Dae Jung Kim [10], Zoltán Kiss [13], Didac Mauricio [14], Stuart J McGurnaghan [9], Yuichi Nishioka [11], Sarah H Wild [15], Klas Winell [16], Jonathan E Shaw [17]

Affiliations + expand
PMID: 39541997 PMCID: PMC11812581 DOI: 10.1016/S2213-8587(24)00243-2

Observational Study > Am J Cardiol. 2024 Aug 15:225:142-150.
doi: 10.1016/j.amjcard.2024.06.029. Epub 2024 Jul 2.

Risk Factors, Use of Revascularization, and Outcomes in Young Adults With ST-Elevation Myocardial Infarction

Sara J King [1], Rajiv Patel [2], Sameer Arora [2], George A Stouffer [3]

Affiliations + expand
PMID: 38964529 DOI: 10.1016/j.amjcard.2024.06.029

> CA Cancer J Clin. 2026 Jul-Aug;76(4):e70090. doi: 10.3322/caac.70090.

Global cancer statistics 2024: GLOBOCAN estimates of incidence and mortality worldwide for 34 cancers

[2], Mathieu Laversanne [2], Jacques Ferlay [2], Rebecca L Siegel [1], din Jemal [1], Freddie Bray [2]

3343830 DOI: 10.3322/caac.70090

958. doi: 10.1016/j.psychres.2024.115958. Epub 2024 May 20.

Global, regional, and national temporal trend in burden of major depressive disorder from 1990 to 2019: An analysis of the global burden of disease study

Guangcan Yan [1], Yafeng Zhang [2], Shanjie Wang [3], Yun Yan [4], Meina Liu [5], Maoyi Tian [6], Wei Tian [7]

Affiliations + expand
PMID: 38772160 DOI: 10.1016/j.psychres.2024.115958

> Lancet Public Health. 2022 Feb;7(2):e105-e125. doi: 10.1016/S2468-2667(21)00249-8. Epub 2022 Jan 6.

Estimation of the global prevalence of dementia in 2019 and forecasted prevalence in 2050: an analysis for the Global Burden of Disease Study 2019

GBD 2019 Dementia Forecasting Collaborators

Collaborators + expand
PMID: 34998485 PMCID: PMC8810394 DOI: 10.1016/S2468-2667(21)00249-8

NÁVODŮ, JAK SE HÝBAT JE VÍC NEŽ DOST

Univerzálně účinný program neexistuje.

Meta-Analysis > Syst Rev. 2024 May 21;13(1):137. doi: 10.1186/s13643-024-02538-9.

Efficacy of interventions and techniques on adherence to physiotherapy in adults: an overview of systematic reviews and panoramic meta-analysis

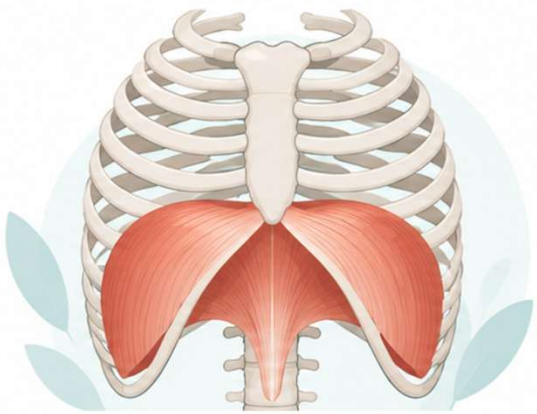
Clemens Ley [1], Peter Putz [2]

Affiliations + expand

PMID: 38773659 PMCID: PMC11106864 DOI: 10.1186/s13643-024-02538-9

ZPÁTKY K ZÁKLADŮM

Na začátek do prvního roku života k principům a pohybům,
které naše tělo zná i když hlava zapomněla.










TŘI PRINCIPY A PĚT POHYBŮ

POHYBOVÝ KONCEPT PERMANENTO

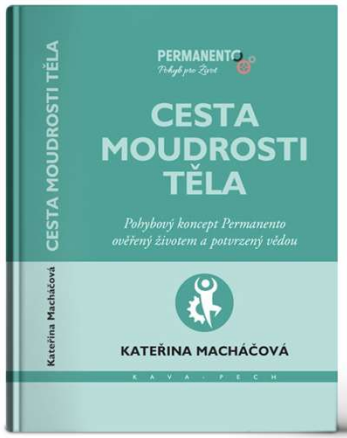
Nemá nahradit pohyb, který máte rádi.

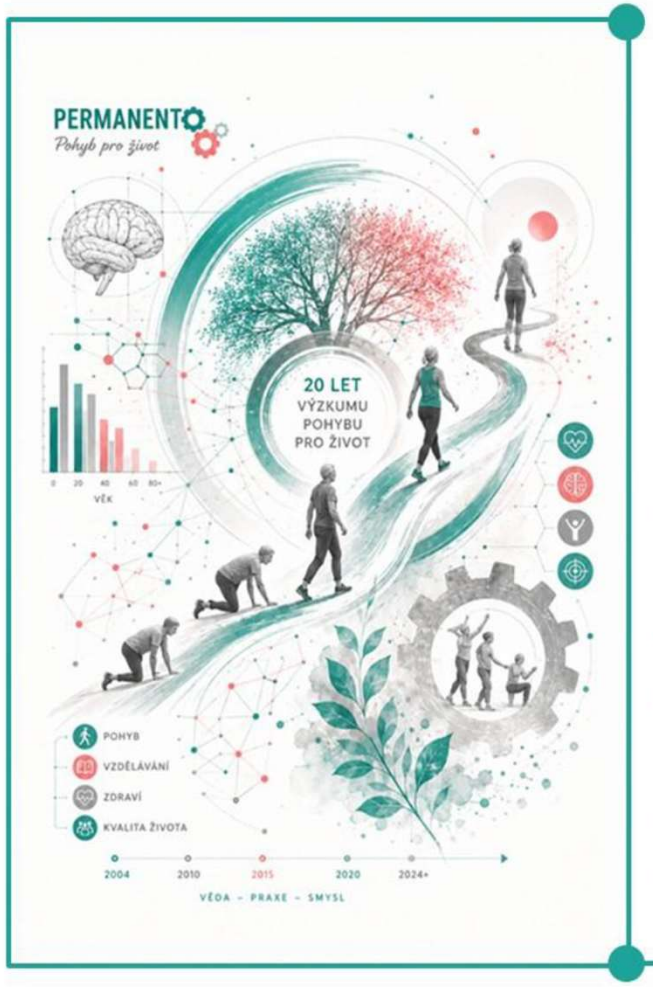
Naopak. Vytváří pevné základy, abyste si to své oblíbené mohli užívat co nejdéle.

Je odpovědí pro tady a teď.



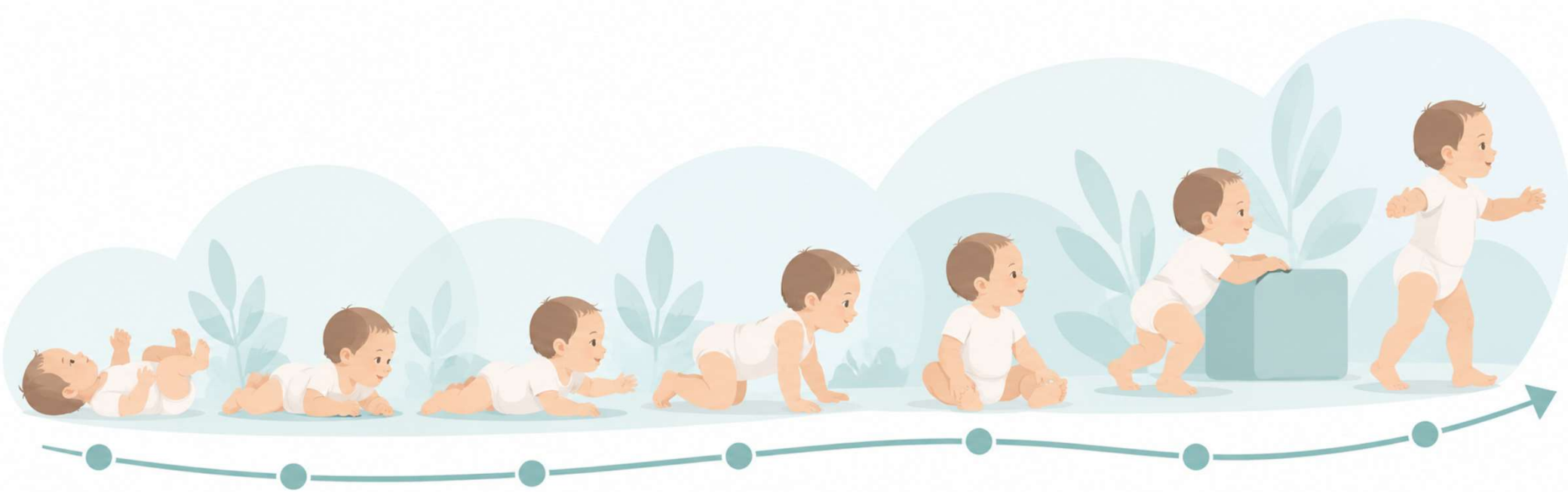
HISTORIE A KONTEXT POHYBOVÉHO KONCEPTU PERMANENTO



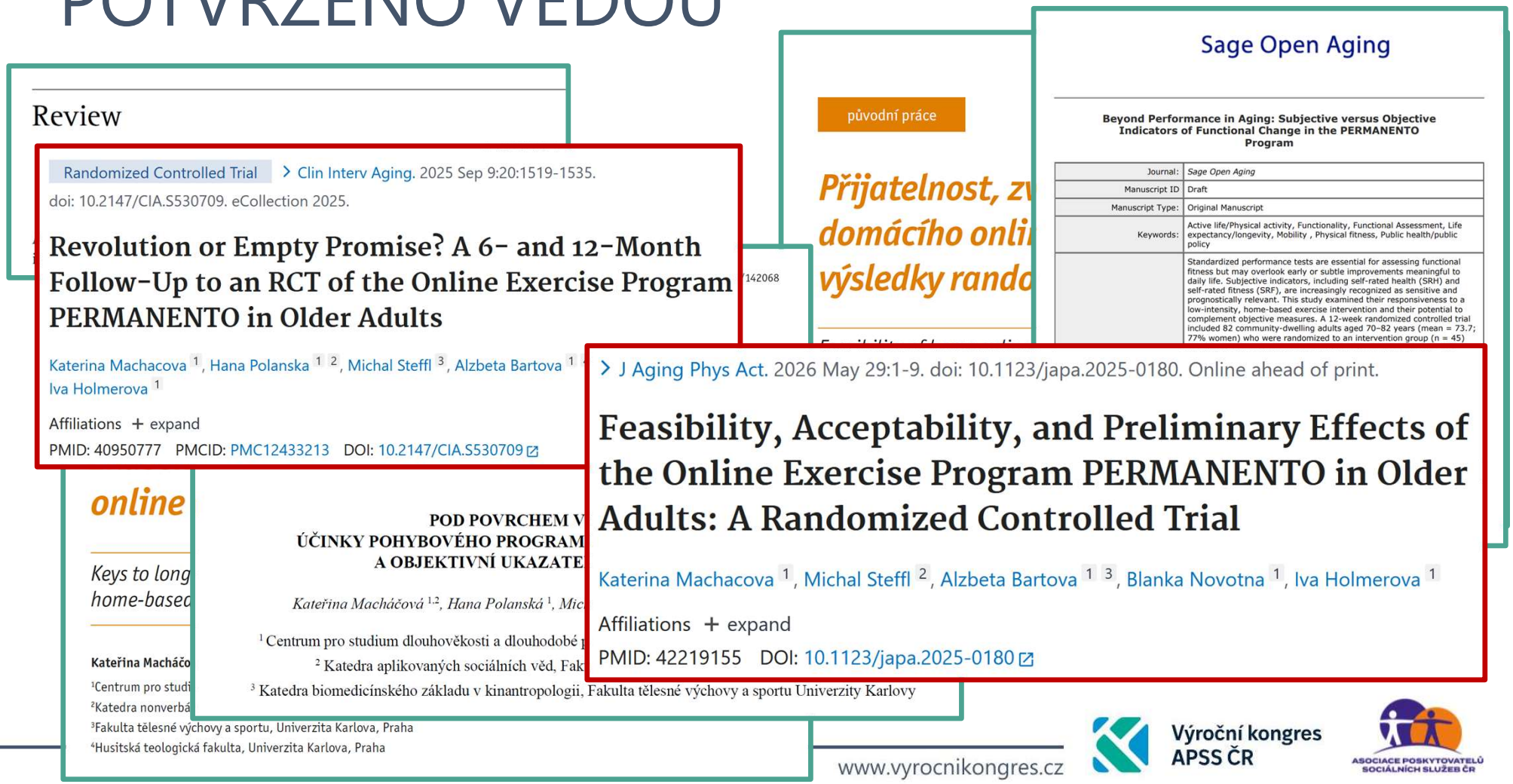


OVĚŘENO ŽIVOTEM

Jde o pohyby, díky kterým jsme se vzpřímili a vykročili.



POTVRZENO VĚDOU



Review

Randomized Controlled Trial > Clin Interv Aging. 2025 Sep 9:20:1519-1535.
doi: 10.2147/CIA.S530709. eCollection 2025.

Revolution or Empty Promise? A 6- and 12-Month Follow-Up to an RCT of the Online Exercise Program PERMANENTO in Older Adults

Katerina Machacova [1], Hana Polanska [1 2], Michal Steffl [3], Alzbeta Bartova [1]
Iva Holmerova [1]

Affiliations + expand
PMID: 40950777 PMCID: PMC12433213 DOI: 10.2147/CIA.S530709

původní práce

Přijatelnost, zv
domácího onli
výsledky rando

Sage Open Aging

Beyond Performance in Aging: Subjective versus Objective Indicators of Functional Change in the PERMANENTO Program

Journal:	*Sage Open Aging*
Manuscript ID	Draft
Manuscript Type:	Original Manuscript
Keywords:	Active life/Physical activity, Functionality, Functional Assessment, Life expectancy/longevity, Mobility , Physical fitness, Public health/public policy
	Standardized performance tests are essential for assessing functional fitness but may overlook early or subtle improvements meaningful to daily life. Subjective indicators, including self-rated health (SRH) and self-rated fitness (SRF), are increasingly recognized as sensitive and prognostically relevant. This study examined their responsiveness to a low-intensity, home-based exercise intervention and their potential to complement objective measures. A 12-week randomized controlled trial included 82 community-dwelling adults aged 70–82 years (mean = 73.7; 77% women) who were randomized to an intervention group (n = 45)

online

Keys to long
home-based

Kateřina Macháčo
[1]Centrum pro studi
[2]Katedra nonverbá
[3]Fakulta tělesné výchovy a sportu, Univerzita Karlova, Praha
[4]Husitská teologická fakulta, Univerzita Karlova, Praha

POD POVRCHEM V
ÚČINKY POHYBOVÉHO PROGRAM
A OBJEKTIVNÍ UKAZATE

Kateřina Macháčová [1,2], Hana Polanská [1], Mic

[1] Centrum pro studium dlouhověkosti a dlouhodobé
[2] Katedra aplikovaných sociálních věd, Fak
[3] Katedra biomedicínského základu v kinantropologii, Fakulta tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy

> J Aging Phys Act. 2026 May 29:1-9. doi: 10.1123/japa.2025-0180. Online ahead of print.

Feasibility, Acceptability, and Preliminary Effects of the Online Exercise Program PERMANENTO in Older Adults: A Randomized Controlled Trial

Katerina Machacova [1], Michal Steffl [2], Alzbeta Bartova [1 3], Blanka Novotna [1], Iva Holmerova [1]

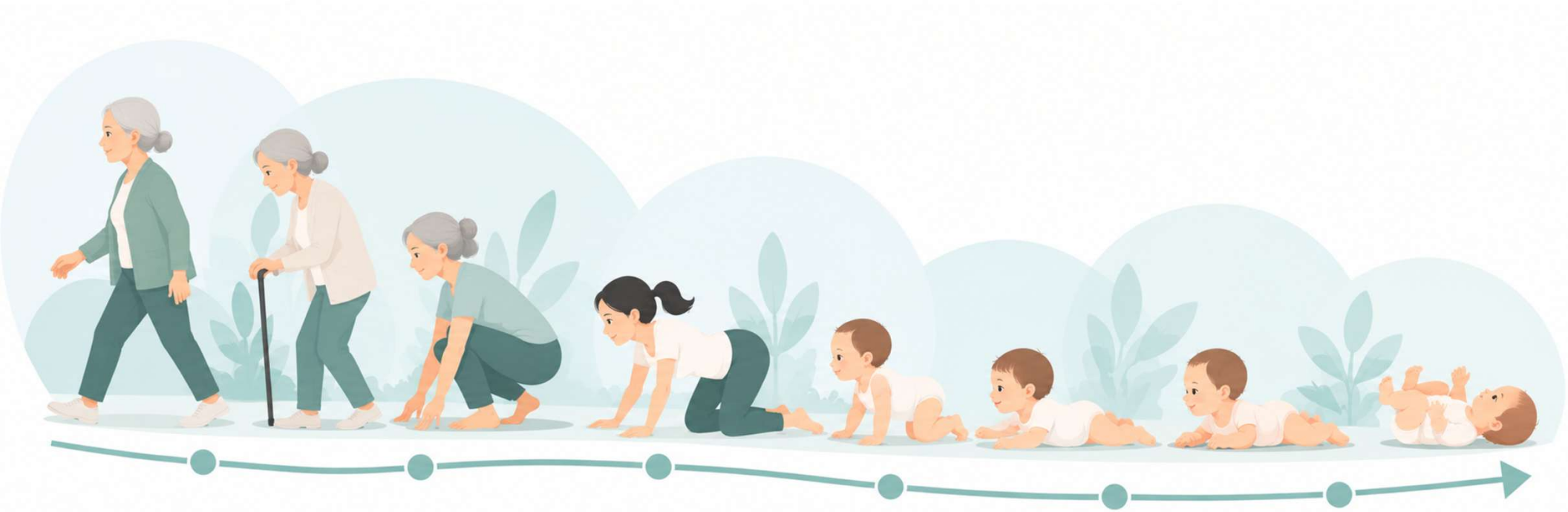
Affiliations + expand
PMID: 42219155 DOI: 10.1123/japa.2025-0180

www.vyrocnikongres.cz

Výroční kongres APSS ČR

ASOCIACE POSKYTOVATELŮ SOCIÁLNÍCH SLUŽEB ČR

CESTA PROTI SMĚRU

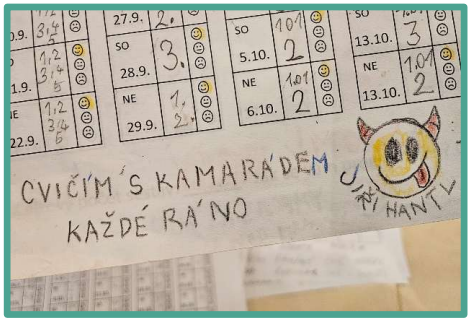


OD PÉČE K SEBEPÉČI









„Bolest zad doslova zmizela.“

„Vrátil jsem se k řízení auta.“

„Jsem fascinován, co tyto jednoduché a fyzicky nenáročné pohyby dokáží s tělem udělat.“

STÁŘÍ NENÍ O NICH

A rozhodně nezačíná až „pak“

AKREDITOVANÉ KURZY SEBEPÉČE

AKREDITOVANÉ KURZY PRO PEČUJÍCÍ

Permanento – sebepéče pracovníků jako základ udržitelné podpory klientů

Akreditovaný kurz (akreditace MPSV č. A2025/1151-SP/PC/VP/PP)

- přirozený pohyb jako základ sebepéče
- prevence přetížení a podpora kondice
- praktické techniky z vývojové kineziologie
- efektivnější práce a aktivizace klientů
- udržitelnost a prevence profesního vyhoření



REZERVACE KURZU - PRO JEDNOTLIVCE

POPTÁVKA NA MÍRU - PRO POBYTOVÁ ZAŘÍZENÍ

5 Teoretický obsah kurzu byl srozumitelný.

5+ Praktické ukázky byly přínosné.

5 Dokážu využít získané poznatky pro vlastní sebepéči.

5 Dokážu využít získané poznatky ve své praxi.

5+ Kurz splnil moje očekávání.

5 Doporučil/a bych kurz svým kolegům.

Dobrovolný doplňující komentář:

VÝBORNĚ VEDENÝ KURZ PANÍ LEKTORKOU. VŠE VELMI SROZUMITELNĚ VELKÝ ČASOVÝ PROSTOR NA PRAKTICKÉ PROVEDENÍ. MOŽNOST VYUŽITÍ I PRO KLIENTY V DS, OCENĚNÍ MOŽNOSTÍ VARIANT PRO CVIČENÍ S KLIENTY – LŮŽKO, ŽIDLE, STOJ, LEH





AŤ JEN NEMLUVÍME

Tři principy ve třech minutách vsedě.

www.permanento.cz