

# UPROSZCZONA OFERTA REALIZACJI ZADANIA PUBLICZNEGO

## POUCZENIE co do sposobu wypełniania oferty:

Ofertę należy wypełnić wyłącznie w białych pustych polach, zgodnie z instrukcjami umieszczonymi przy poszczególnych polach lub w przypisach.

Zaznaczenie gwiazdką, np. "pobieranie\*/niepobieranie\*" oznacza, że należy skreślić niewłaściwą odpowiedź i pozostawić prawidłową. Przykład: "pobieranie\*/niepobieranie\*".

## I. Podstawowe informacje o złożonej ofercie

<b>1. Organ administracji publicznej, do którego adresowana jest oferta</b>	Prezydent Miasta Szczecin
<b>2. Rodzaj zadania publicznego<sup>1)</sup></b>	32) przeciwdziałanie uzależnieniom i patologiom społecznym

## II. Dane oferenta(-tów)

<b>1. Nazwa oferenta(-tów), forma prawna, numer w Krajowym Rejestrze Sądowym lub innej ewidencji, adres siedziby, strona www, adres do korespondencji, adres e-mail, numer telefonu</b>	
Nazwa: Zachodniopomorski Oddział Towarzystwa Rodzin i Przyjaciół Dzieci Uzależnionych	
Adres do korespondencji jest taki sam jak adres oferenta	
<b>2. Dane osoby upoważnionej do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. imię i nazwisko, numer telefonu, adres poczty elektronicznej)</b>	

## III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

<b>1. Tytuł zadania publicznego</b>	"Razem w drodze do trzeźwości" - rozumienie uzależnienia i współuzależnienia . Wspólne warsztaty i treningi dla osób utrzymujących abstynencję, ich rodzin i bliskich.			
<b>2. Termin realizacji zadania<sup>2)</sup></b>	Data rozpoczęcia	23.10.2023	Data zakończenia	31.12.2023

### 3. Syntetyczny opis zadania (wraz ze wskazaniem miejsca jego realizacji)

#### Opis zadania

Zadanie będzie polegało na poszerzeniu naszej aktualnej oferty programowej dla osób uzależnionych i współuzależnionych o wspólne warsztaty/treningi/spotkania skierowane do osób, które utrzymują abstynencję oraz ich rodzin i bliskich.

Rodzina jest obiektem nacisków pochodzących zarówno z wewnątrz (związane ze zmianami, które dokonują się w niej samej) jak i zewnątrz (wywierane przez różne struktury społeczne). Reagowanie na obie te presje wymaga do rodziny uzależnionej i współuzależnionej zdolności do stałych przemian i przemieszczeń wewnątrzrodzinnych (wyjście z nałogu/choroby, powrót do domu, zmiana wzajemnych pozycji relacji poszczególnych członków rodziny). Z drugiej strony rodzina, która jest uwikłana w uzależnienie musi umieć zabezpieczyć swoją trwałość i pozostawać wciąż tą samą rodziną. W trudnym procesie zdrowienia, w którym trzeba jednocześnie być gotowym do zmian i podtrzymywać stałość, napięcia i stresi wydają się nieuniknione. Byłoby więc niebezpieczne niedoceniowanie tych trudności i nieuznawanie za oczywiste, że muszą im towarzyszyć napięcia. Mogłoby to bowiem prowadzić do rozpoznawania dysfunkcji tam, gdzie mam miejsce jedynie burzliwa zmiana i rozwój. Tymczasem za dysfunkcyjne uznać by raczej należy te sytuacje, w których rodzina "zdrowiejąca" pozostaje niezdolna do zmiany, próbując w obliczu stresu desperacko bronić starego porządku. W powyższym procesie usztywniają się stare wzory relacji, a jej granice stają się jeszcze pilniej strzeżone i nieprzepuszczalne.

Decyzja o podjęciu leczenia uzależnienia i wytrwanie w terapii jest ogromnym sukcesem, ale na pewno okupionym ogromem pracy. Wraz z mijającym podczas terapii czasem, pojawia się u uzależnionego pytanie: "Co mam zrobić po zakończonej terapii?" Proces terapeutyczny z pewnością jest trudny, ale wyzwania, jakie niesie ze sobą życie w trzeźwości mogą okazać się jeszcze bardziej wymagające. Po zakończonym cyklu terapeutycznym uzależniony wraca do swojego życia. Zwykle jest to miejsce i ludzie, którzy kojarzą się im wyłącznie z czasem, kiedy pili, brali narkotyki, leki. Na drugim biegunie są rodzice, partnerzy, małżonkowie, dzieci. I tutaj również pojawia się pytanie: "Jak mam rozmawiać z osobą, która wraca do domu po terapii, co mogę zrobić aby ją nie urazić, jak jej pomóc w wytrwałości i motywacji do zmiany?" itp. Są to trudne pytania, które często nie mają jednoznacznej odpowiedzi. Zwłaszcza, że u obu stron panuje dużo lęku, niepewności, mało zaufania, zachwiane jest poczucie bezpieczeństwa. Dlatego tak ważna jest wspólna praca treningowa tych dwóch stron, mająca na celu rozwinięcie kompetencji komunikacyjnych, zrozumienie siebie wzajemnie, nauczenie wzajemnego funkcjonowania, rozwój empatii.

Nasza oferta jest uzupełnieniem realizowanego programu terapeutycznego pn. "Terapia i psychoterapia indywidualna i grupowa skierowana do użytkowników narkotyków: osób uzależnionych i przyjmujących narkotyki w sposób szkodliwy oraz ich bliskich", w szczególności modułu dedykowanego neofitom, ich rodzinom jako osoby współuzależnione o dodatkowe warsztaty skierowane także do tych rodzin. Jest to połączenie zajęć dla osób kończących leczenie oraz dla ich rodzin, najbliższych i współmałżonków. Bliscy osób uzależnionych Konieczność wdrożenia programu wynika z obserwowanego przez nas coraz większego zainteresowania osób, które kończą leczenie stacjonarne w ośrodkach leczenia uzależnień lub w poradniach ambulatoryjnych oraz ich rodzin, najbliższych. Często osoby takie po zakończeniu procesu terapeutycznego, a także rodziny tych osób nie otrzymują właściwej oferty pomocowej. Działania te mają na celu głównie wsparcie osób utrzymujących abstynencję, ich rodzin, najbliższych w trzeźwości oraz wyposażenie ich w narzędzia, które pomogą im na nowo wrócić na drogę wolną od narkotyków i alkoholu, a rodziny i bliskich wyposażyć w nowe umiejętności funkcjonowania z

osobami po zakończonym leczeniu. Uzależnienie bowiem charakteryzuje się nawrotami, czyli kryzysami mogącymi spowodować ponowne sięgnięcie po środki psychoaktywne. Dla każdego pacjenta i ich rodziny pobyt w ośrodku terapii uzależnień czy uczestnictwo w leczeniu ambulatoryjnym w pewnym momencie się kończy. Powrót do domu, do osób bliskich, znajomych i przyjaciół, do środowiska w którym się funkcjonowało przed terapią może być bardzo trudny. Powrót osoby uzależnionej do domu bywa jeszcze trudniejszy dla najbliższych. Trudność u osób uzależnionych wynika z różnych powodów, poczynając od zmiany miejsca zamieszkania, dużej samotności, problemów zawodowych, szkolnych, prawnych, relacyjnych a kończąc na niezrozumieniu przez innych, w szczególności przez najbliższych osobie uzależnionej. Trudność u osób współuzależnionych wynikają głównie z braku zaufania, dużego lęku, nadmiernej kontroli wobec osób "wracających" do domu, do trzeźwości.

W ramach wspólnego treningu i warsztatów proponujemy następujące bloki tematyczne skierowane do osób będących w abstynencji, po skończonej terapii oraz ich rodzin i bliskich:

- 1) Komunikacja. Bariery komunikacyjne. Komunikat typu "Ja". Porozumienie bez przemocy - tzw. język szakala i żyrafy. Relacja czy racja?
- 2) Praca z emocjami. Praca z lękiem, poczuciem zaufania. Budowanie sojuszu relacyjnego.
- 3) Praca z kontrolą - zaufaniem. Uczenie się nowych strategii funkcjonowania w rodzinie po leczeniu.
- 4) Potrzeby - jak je realizować. Jak radzić sobie z nową sytuacją po powrocie osoby uzależnionej do domu.
- 5) Perspektywa osoby uzależnionej po powrocie do domu, jej zdrowienie i wpływ na rodzinę. Kontynuacja czy burzenie homeostazy.
- 6) Perspektywa osoby współuzależnionej, jej obawy i lęki. Separacja, indywidualizacja czy symbioza.
- 7) Nowa perspektywa/nowe przeżycia oraz nowe nadzieje na jutro w okresie trzeźwienia.
- 8) Asertywność/uległość/agresja w procesie zdrowienia rodziny.

Każdy blok warsztatów/treningu będzie prowadzony przez 2 terapeutów. Ze względu na całościowe spojrzenie rodzin zależy nam, aby zajęcia prowadziły osoby, które w Poradni zajmują się szeroko pojętą pomocą. To jest terapeuci, którzy pracują z rodzicami, małżonkami, bliskimi, terapeuci sami będący neofitami.

Trening i warsztaty (osób kończących leczenie ambulatoryjne, stacjonarne) rodziców, współmałżonków będą się odbywać w dwa weekendy (piątek, sobota, niedziela). Przeprowadzimy dwa treningi po trzy dni, prowadzone przez sześciu doświadczonych terapeutów z odpowiednimi kwalifikacjami. Na uwagę zasługuje fakt, że część terapeutów jest neofitami z około 30 letnim stażem abstynencji, są terapeutami uzależnień. Ma to o tyle znaczenie, że dla osób utrzymujących abstynencję jak i ich rodziców, współmałżonków mogą być wzorem do naśladowania oraz autorytetami. Pacjenci mogą poprzez korektywne doświadczenia w grupie moderować swoje zachowania, a tym samym osiągnąć pożądaną zmianę w kierunku utrzymania trzeźwości.

Ponadto, w ramach projektu zostaną przeprowadzone konsultacje indywidualne, dzięki którym specjalista będzie miał możliwość zdiagnozowania pacjenta oraz jego dalszą kwalifikację.

## **Miejsce realizacji**

Szczecin ul. Klonowica 1 A- siedziba ZOTRiPDU "Powrót z U".

#### 4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego

Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
Rezultaty jakościowe - wzrost umiejętności w zakresie radzenia sobie z problemem wynikającym z używania substancji psychoaktywnych oraz współzależnienia	około 30 osób	Ankieta ewaluacyjna Wywiad – po zakończeniu projektu przeprowadzenie wywiadów wśród uczestników programu, których poprosimy o dokonanie samooceny – czy udział w treningu wiązał się z jakimiś zmianami w zakresie wiedzy, umiejętności, postaw - metoda jakościowa.
Rezultat jakościowy - wzrost umiejętności w radzeniu sobie w sytuacjach stresowych związanych z powrotem na rynek pracy, szkoły, powrotem do domu, miejsca zamieszkania	około 30 osób	Ankieta ewaluacyjna, informacje zwrotne, obserwacja uczestników
Rezultat jakościowy - motywacja do podtrzymania trzeźwości, wyjścia ze współzależnienia oraz zmiana dotychczasowych zachowań poprzez wgląd w swoje życie	około 30 osób	Ankieta ewaluacyjna, informacje zwrotne, obserwacja uczestników
Rezultat jakościowy - wspieranie się w życiu w trzeźwości, nowej jakości życia	około 30 osób	Ankieta ewaluacyjna, informacje zwrotne, obserwacja uczestników
Rezultat jakościowy - praca na procesie	około 30 osób	Obserwacja uczestników, informacje zwrotne
Rezultat ilościowy - liczba osób, które wzięły udział w konsultacjach oraz treningach	około 30 osób	Lista obecności, karty konsultacyjne

#### 5. Krótka charakterystyka Oferenta, jego doświadczenia w realizacji działań planowanych w ofercie oraz zasobów, które będą wykorzystywane w realizacji zadania.

## **Charakterystyka oferenta**

ZOTRiPDU 'Powrót z U" w Szczecinie powstało w 1994 r. Jest organizacją pozarządową non profit. Jest organizacją wspierającą osoby uzależnione od środków psychoaktywnych, podejmujące ryzykowne zachowania seksualne, osoby współuzależnione ich rodziny i bliskich. Posiadamy wykwalifikowaną kadrę specjalistów oraz bogate doświadczenie w realizacji projektów terapeutycznych i profilaktycznych o charakterze społecznym, zdrowotnym. Współpracujemy z wieloma środowiskami zawodowymi zajmującymi się problematyką uzależnień (lekarze, pielęgniarki, terapeuci, psychologowie, pedagodzy). Od wielu lat rzetelnie realizujemy zadania zlecone przez Urząd Miasta Szczecin, Urząd Marszałkowski, Urząd Wojewódzki, placówki oświatowe. Nasze projekty zawsze realizujemy rzetelnie, terminowo i z pełnym zaangażowaniem.

## **Doświadczenia w realizacji działań planowanych w ofercie**

1. Terapia i psychoterapia indywidualna i grupowa skierowana do użytkowników narkotyków: osób uzależnionych i przyjmujących narkotyki w sposób szkodliwy oraz ich bliskich.
2. Prowadzenie w Szczecinie programów wczesnej interwencji dla osób używających narkotyków. Wdrażanie i kontynuacja programów z zakresu profilaktyki selektywnej skierowanych do osób zagrożonych narkomanią: dzieci, młodzieży i dorosłych
3. Profilaktyka selektywna na rzecz dzieci i młodzieży.
4. Zwiększenie dostępności pomocy terapeutycznej i rehabilitacyjnej dla osób uzależnionych od alkoholu i współuzależnionych ZOTRiPDU 'Powrót z U" w Szczecinie.

## **Zasoby, które będą wykorzystywane w realizacji zadania**

Zasoby Kadrowe:

Monika Cegłowska-Pundyk - kierownik NZOZ PPS, absolwentka Uniwersytetu Szczecińskiego, mgr socjologii, Certyfikat Specjalisty Terapii Uzależnień, Ukończony Zaawansowany Kurs psychoterapii systemowej indywidualnej i rodzinnej. Szkolenie Wolontariuszy Pracujących na Rzecz Osób o Ryzykownych Zachowaniach z terenu Województwa Zachodniopomorskiego, I stopień Studium Przemocy Przeciwdziałania w Rodzinie, szkolenie Trenerów I - stopnia., Certyfikat „Wczesnej Interwencji wobec Młodych Użytkowników Narkotyków „FRED”, Certyfikat Candis – program dla osób uzależnionych od przetworów konopi. Studium Terapii Dzieci i Młodzieży w nurcie systemowym – ukończone. Studia Podyplomowe w zakresie seksuologii na UAM – ukończone, certyfikat Edukatora Rodzinnego w zakresie Programu Wzmacniania Rodziny 10-14 Fundacja MARATON.

Justyna Bągorska - wykształcenie, m.in.:

- mgr psychologii
- absolwentka Uniwersytetu Adama Mickiewicza w Poznaniu
- absolwentka Akademii Rolniczej na Wydziale Ekonomicznym w Szczecinie - studia magisterskie
- absolwentka Uniwersytetu Szczecińskiego - studia podyplomowe na kierunku pedagogika szkolna
- absolwentka Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu - studia podyplomowe seksuologiczne
- specjalista psychoterapii terapii uzależnień - Certyfikat Specjalisty Psychoterapii Uzależnień Krajowego Biura ds. Przeciwdziałania Narkomanii
- certyfikat Krajowego Centrum ds. AIDS konsultant

- szkoleniowiec - HIV/AIDS
- ukończony I i II stopień Studium Przemocy Przeciwdziałania w Rodzinie Niebieskiej Linii
- ukończone szkolenie w zakresie podwójnej diagnozy w uzależnieniach
- ukończone szkolenie trenerów I stopnia-
- certyfikat Polskiego Towarzystwa Psychologicznego - trener warsztatów
- ukończony I i II stopień Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach
- ukończony Zaawansowany Kurs Psychoterapii Systemowej Indywidualnej i Rodzinnej - Wielkopolskie Towarzystwo Terapii Systemowej w Poznaniu
- certyfikat rekomendowany przez KBPN „Wczesnej Interwencji wobec Młodych Użytkowników Narkotyków FRED” wydany przez Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii
- certyfikat Candis – program dla osób uzależnionych od przetworów konopi wydany przez Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii
- ukończone Studium Terapii Dzieci i Młodzieży w nurcie systemowym – Wielkopolskie Towarzystwo Terapii Systemowej
- certyfikat do prowadzenia zajęć w ramach "Programu Wzmacniania Rodziny" rekomendowanego przez KBPN
- ukończone szkolenie NEST, praca z traumą.

Beata Pelc – Lichota- absolwentka Uniwersytetu Kardynała Wyszyńskiego w Warszawie, mgr nauk o rodzinie, Medyczne Studium Zawodowe- pielęgniarka dyplomowana, Wyższa Szkoła Bankowa w Poznaniu studia podyplomowe w kierunku pomocy psychologicznej- certyfikat, certyfikat - Kurs Walka ze Stresem, Komunikacja Terapeutyczna z pacjentem przewlekle chorym, Krótkoterminowa Terapia Skoncentrowana na Rozwiązaniach, Certyfikat Terapeuty Środowiskowego Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego, certyfikat Edukatora Rodzinnego w zakresie Programu Wzmacniania Rodziny 10-14 Fundacja MARATON.

Krzysztof Łachmańczuk – Instruktor terapii uzależnień - certyfikat Krajowego Biura Przeciwdziałania Narkomanii, wykształcenie średnie, Studium Profilaktyki Uzależnień, Studium Metod Psychokorekcyjnych, Studium Terapii Rodzin - Towarzystwo Psychoprofilaktyczne Warszawa, Certyfikat Wczesnej Interwencji wobec Młodych Użytkowników Narkotyków FRED – realizator, Szkolenie: „Kształcenie i doskonalenie interdyscyplinarnych grup pracujących z młodzieżą zagrożoną niedostosowaniem społecznym, demoralizacją i przestępczością ze szczególnym uwzględnieniem interwencji kryzysowej w rodzinie organizowanym przez MEN i CMPPP ; Szkolenie „Planowanie i prowadzenie ewaluacji programów profilaktyki uzależnień”; Edukator rodzinny Programu Wzmacniania Rodziny Fundacja MARATON.

Dariusz Gremblewski - wykształcenie m.in.:

- na co dzień pracujący w Ośrodku Terapii Uzależnień w Kamieniu Rymańskim oraz w DPD w Szczecinie. Instruktor terapii uzależnień - certyfikat Krajowego Biura Przeciwdziałania Narkomanii, Certyfikat - Indywidualna Terapia Motywacyjna w pracy z osobami uzależnionymi Polska Federacja Społeczności Terapeutycznej, Studium Psychoprofilaktyki Uzależnień Towarzystwo Psychoprofilaktyczne w Warszawie.

Bogumiła Koman - wykształcenie wyższe, absolwentka Akademii Rolniczej w Szczecinie, mgr inż., absolwentka Gdańskiej Wyższej Szkoły Humanistycznej – studia podyplomowe Specjalista Terapii Uzależnień, Certyfikat Specjalisty Psychoterapii Uzależnień KBPN, Studium Pomocy Psychologicznej IPZ Warszawa, Szkolenie roczne – Podwyższanie Kwalifikacji Osób Pracujących z Grupami Szczególnego Ryzyka UMCS Lublin (Fundacja „Masz Szansę”), Kurs - Kształcenie i Doskonalenie

Interdyscyplinarnych Grup Pracujących z Młodzieżą Zagrożoną Niedostosowaniem Społecznym, Demoralizacją i Przystępczością ze szczególnym uwzględnieniem Interwencji Kryzysowej w Rodzinie” CMPPP, Szkolenie - „Dialog Motywujący i jego zastosowanie w pracy terapeutycznej z osobami uzależnionymi behawioralnie” – PTTM, certyfikat edukatora rodzinnego w zakresie Programu Wzmacniania Rodziny Fundacja Maraton, szkolenie: Planowanie i prowadzenie ewaluacji programów profilaktyki uzależnień”, szkolenie „Terapia osób uzależnionych od pornografii, seksu, jako odpowiedź na konsekwencje rozwojowe i zdrowotne u pacjentów, zgodnie z celami Narodowego Programu Zdrowia

Maciej Wieczorek- student psychologii III roku, Terapeuta dialogu motywującego i Terapii Skoncentrowanej na rozwiązaniach. Ukończone Szkolenie na temat "Chemsex a uzależnienie", "Komunikacja - manipulacja", ukończone szkolenie na temat "Medyczne i społeczne aspekty HIV/AIDS i innych chorób przenoszonych drogą płciową", Studium Dialogu Motywującego Akademia Motywacji i Edukacji w Warszawie, Ukończony I stopień TSR Warszawa, w trakcie II stopnia TSR.

#### Zasoby rzeczowe:

Posiadamy 3 lokale o łącznej powierzchni 218 m<sup>2</sup>, w których znajdują się trzy duże sale terapeutyczne oraz trzy mniejsze sale terapeutyczne, gabinet lekarski, sekretariat, gabinet I-go kontaktu, pomieszczenie biurowe, pomieszczenie socjalne, toalety (osobne dla pracowników, osobne dla pacjentów). Lokale są po kapitalnym remoncie, położone na osiedlu – Szczecin Krzekowo, wyposażone są w rzutnik multimedialny, radiomagnetofon, trzy komputery z drukarkami, stałe łącze z Internetem (DSL). Ponadto posiadamy materiały edukacyjne i szkoleniowe, tablice flipchart, książki, materiały i literaturę do zajęć edukacyjnych.

#### IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	Prowadzenie treningu- zajęć warsztatowych dla uczestników programu - 100 godz. X 90 zł (6 prowadzących)	9 000,00		
2.	Materiały biurowe niezbędne do prowadzenia grup	500,00		
3.	koordynacja, sprawozdawczość, obsługa finansowa	500,00		
<b>Suma wszystkich kosztów realizacji zadania</b>		<b>10 000,00</b>	<b>10 000,00</b>	<b>0,00</b>

## V. Oświadczenia

Oświadczam(y), że:

- 1) proponowane zadanie publiczne będzie realizowane wyłącznie w zakresie działalności pożytku publicznego oferenta(-tów);

- 2) pobieranie świadczeń pieniężnych będzie się odbywać wyłącznie w ramach prowadzonej odpłatnej działalności pożytku publicznego;
- 3) oferent\* / oferenci\* składający niniejszą ofertę nie zalega(-ją)\* / zalega(-ją)\* z opłacaniem należności z tytułu zobowiązań podatkowych;
- 4) oferent\* / oferenci\* składający niniejszą ofertę nie zalega(-ją)\* / zalega(-ją)\* z opłacaniem należności z tytułu składek na ubezpieczenia społeczne;
- 5) dane zawarte w części II niniejszej oferty są zgodne z Krajowym Rejestrem Sądowym\* / inną właściwą ewidencją\* ;
- 6) wszystkie informacje podane w ofercie oraz załącznikach są zgodne z aktualnym stanem prawnym i faktycznym;
- 7) w zakresie związanym ze składaniem ofert, w tym z gromadzeniem, przetwarzaniem i przekazywaniem danych osobowych, a także wprowadzaniem ich do systemów informatycznych, osoby, których dotyczą te dane, złożyły stosowne oświadczenia zgodnie z przepisami o ochronie danych osobowych.

.....

....

.....

....

.....

....

(podpis osoby  
upoważnionej  
lub podpisy osób  
upoważnionych  
do składania oświadczeń  
woli  
w imieniu oferenta)

Data.....

#### Załączniki:

1. Oświadczenie do umowy (*fakultatywny*)
2. Dodatkowy załącznik (np. pełnomocnictwo, upoważnienie) (*fakultatywny*)

<sup>1)</sup> Rodzaj zadania zawiera się w zakresie zadań określonych w art. 4 ustawy z dnia 24 kwietnia 2003 r. o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie (Dz. U. z 2018 r. poz. 450, z późn. zm.).

<sup>2)</sup> Termin realizacji zadania nie może być dłuższy niż 90 dni.