



FORMATO EUROPEO PER IL CURRICULUM VITAE

INFORMAZIONI PERSONALI

Nome **MARRA VALENTINA**
Indirizzo **107, CORSO ROMA, 28021 BORGOMANERO (NO) ITALIA**
Telefono **349 6742789**
Fax
E-mail vale_marra82@yahoo.it

Nazionalità italiana

Data di nascita 26/04/1982

ESPERIENZA LAVORATIVA

- Date (da – a) **DAL 18/08/2011**
- Nome e indirizzo del datore di lavoro Libero professionista
- Tipo di azienda o settore *Dietista*
- Tipo di impiego Attività ambulatoriale da dietista in libera professione, presso lo studio
- Principali mansioni e responsabilità Sito in Corso Roma 107 a Borgomanero (NO), presso il centro AIDE sito in C.so Nigra 8/a a Ivrea (TO) e presso il Poliambulatorio Aeffe sito in Via della Libertà 18 a Bellinzago N.se (NO). Ideatrice del progetto MINDFOOD in collaborazione con la dott.ssa Sara Conti (psicologa psicoterapeuta) per il trattamento in equipe di DCA e Obesità morbigena.
In particolare, mi occupo di patologie autoimmuni, disordini endocrini e metabolici (fibromialgia, dermatite atopica, psoriasi tiroiditi di Hashimoto, Sindrome da Ovaio Policistico, iperinsulinismo, ecc..) e del trattamento, tramite protocollo speciale, di patologie neurologiche come cefalee ed emicranie croniche.

Segue costantemente corsi di approfondimento, aggiornamento e convegni di settore per aumentare le mie conoscenze e ampliare le mie strategie di intervento.

- Date (da – a) **DAL 01/10/2015 AL 30/06/2016**
 - Nome e indirizzo del datore di lavoro Allfoods s.r.l.,
 - Tipo di azienda o settore *Ristorazione collettiva*
 - Tipo di impiego Dietista - Consulente
 - Principali mansioni e responsabilità Consulente presso la ditta Allfoods srl di San Maurizio C.se (TO) per l'elaborazione di menu scolastici (vitto comune e diete speciali) e ospedalieri (vitto comune, vitti speciali, diete speciali); in particolare mi sono occupata della struttura Città della Salute di Torino (P.O. Molinette, Sant' Anna e Regina Margherita) per la stesura di menù e ricettari.
-
- Date (da – a) **DAL 17/01/2005 AL 18/08/2011**
 - Nome e indirizzo del datore di lavoro Alessio s.p.a., via Vercelli 4 Caresanablot (VC)
 - Tipo di azienda o settore Ristorazione collettiva
 - Tipo di impiego Dietista
 - Principali mansioni e responsabilità Controllo qualità durante il confezionamento di vassoi personalizzati per degenti ospedalieri, verifica del piano HACCP e corretta compilazione check-list, utilizzo programma informatico per la gestione del pasto, lavoro d'ufficio (caricamento bolle, archivio), gestione del personale operante sul posto. Conoscenza teorica e pratica del sistema Cook&Chill.

Inoltre ho collaborato con l'azienda DIETIQUETTE svolgendo i seguenti compiti:

- _stesura brochure informativa sull'alimentazione
- _controllo e bilanciamento menù
- _creazione di strumenti di misura universali, in campo alimentare (grammatura mestoli, fotografie piatti campione, ecc.).

Ho collaborato con un Centro Riabilitativo e due Centri Estetici, eseguendo piani alimentari personalizzati. Entrambe le collaborazioni sono terminate quando mi sono trasferita a Borgomanero.

Sono stata *Dietista formatrice all'interno del progetto "Alimentazione fuori casa" (in collaborazione con AIC e Regione Piemonte) fino al termine del progetto, nel 2014.*

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

- Date (da – a) 2001-2004
- Nome e tipo d'istituto d'istruzione o formazione. Università degli studi di Pavia, facoltà di Medicina e Chirurgia, Corso di laurea in dietistica
- Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio. Principi di dietetica, Nutrizione Umana, Igiene e sicurezza degli alimenti, Patologia Umana, Educazione alimentare, Tecniche dietetiche, Fisiologia della nutrizione, Chimica, Biochimica...
- Qualifica conseguita Dottore in dietistica
- Livello nella classificazione nazionale (se pertinente).

- Date (da – a) Dal 1996 al 2001
- Nome e tipo d'istituto d'istruzione o formazione Liceo Classico statale "C.Botta" di Ivrea (TO).
- Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio. Letteratura e lingua inglese, letteratura e lingua spagnola, letteratura e lingua tedesca, letteratura e lingua italiana, letteratura e lingua latina, Chimica, Fisica, Arte, ecc..
- Qualifica conseguita Maturità linguistica a maxi sperimentazione spagnola
- Livello nella classificazione nazionale (se pertinente)

CAPACITÀ E COMPETENZE

PERSONALI

Acquisite nel corso della vita e della carriera ma non necessariamente riconosciute da certificati e diplomi ufficiali.

MADRELINGUA

italiana

ALTRE LINGUE

spagnolo

- Capacità di lettura
- Capacità di scrittura
- Capacità d'espressione orale

ottima

ottima

ottima

inglese

- Capacità di lettura
- Capacità di scrittura
- Capacità d'espressione orale

buona

buona

buona

tedesco

- Capacità di lettura
- Capacità di scrittura
- Capacità di espressione orale

scolastica

scolastica

scolastica

CAPACITÀ E COMPETENZE

RELAZIONALI

Vivere e lavorare con altre persone, in ambiente multiculturale, occupando posti in cui la comunicazione è importante e in situazioni in cui è essenziale lavorare in squadra (ad es. cultura e sport), ecc.

Mi ritengo una persona molto socievole, a cui piace il contatto con le altre persone, sia colleghi che clienti.

Entusiasmo e dinamismo mi hanno sempre spinto ad andare avanti, nello studio come nel lavoro.

Inoltre, mi adatto facilmente a nuovi ambienti e situazioni lavorative.

CAPACITÀ E COMPETENZE

ORGANIZZATIVE

Ad es. coordinamento e amministrazione di persone, progetti, bilanci; sul posto di lavoro, in attività di volontariato (ad es. cultura e sport), a casa, ecc.

Per 7 anni ho lavorato presso l'ufficio dietisti della sede a Caresanablot e successivamente di Gattinara, collaborando con 2 colleghe; essendo la più anziana (riguardo al lavoro), mi occupavo anche della turnazione interna dell'ufficio, prendevo le decisioni più impegnative e svolgevo i compiti "straordinari" che ci venivano assegnati (cambio menù, diete speciali per caserme, carceri e scuole, stesura ricettario, chiusura pasti fine mese, ecc...).

Negli ultimi 4 anni, ho svolto le stesse mansioni precedenti ma con un carico maggiore di responsabilità, poiché ho ricoperto il ruolo di referente del posto: gestione del personale operante sul luogo e quello di Borgosesia (16 persone in tutto), in particolare delle loro problematiche riguardanti turni, busta paga, ecc...

CAPACITÀ E COMPETENZE

TECNICHE

Con computer, attrezzature specifiche, macchinari, ecc.

PER QUANTO RIGUARDA IL COMPUTER, CONOSCO E UTILIZZO IL PACCHETTO OFFICE (SOPRATTUTTO WORD ED EXCEL) E INTERNET,

HO UTILIZZATO ANCHE PROGRAMMI DI GESTIONE PASTO (AXIOS E NOVA).

DURANTE IL TIROCINIO FORMATIVO UNIVERSITARIO, CHE HO SVOLTO PRESSO LA CLINICA "S. MAUGERI" DI PAVIA, HO IMPARATO AD USARE L'IMPEDENZIOMETRO, IL PLICOMETRO E LO STATIOMETRO.

**CAPACITÀ E COMPETENZE
ARTISTICHE**
Musica, scrittura, disegno ecc.

Mi piacciono molto la musica, il cinema, l'arte e i viaggi.
Inoltre, nel tempo libero, mi diletto con il ricamo.

**ALTRE CAPACITÀ E
COMPETENZE**
*Competenze non indicate in
precedenza.*

**PATENTE O PATENTI
ALLEGATI**

Patente B; auto munita
Esperienze professionalizzanti e corsi

ULTERIORI INFORMAZIONI

Sono titolare di partita Iva.

In riferimento al D. Lgs. 196/2003 "Codice in materia di protezione dei dati personali" autorizzo l'utilizzo dei miei dati personali e professionali per esigenze di selezione e comunicazione.

In fede,
Valentina Marra

DATA: _____

FIRMA: _____

Esperienze professionalizzanti

- luglio 2002: tirocinio universitario professionalizzante svolto il ruolo presso le 3 mense universitarie di Pavia, con il ruolo di dietista, per la durata di 3 settimane in cui ho verificato la sicurezza della catena di preparazione degli alimenti secondo il piano HACCP.
- gennaio 2003- luglio 2003: tirocinio universitario professionalizzante svolto presso l'Istituto di Ricerca sulla Nutrizione Umana e la Dietetica dell'Università di Pavia, di cui 1 mese presso il collegio Chabod di Aosta, durante il quale ho svolto le seguenti mansioni: validazione di un atlante alimentare studiato ed elaborato dal suddetto Istituto di Ricerca, compilazione di questionari riguardanti l'assunzione di calcio da parte degli alunni del collegio, inserimento dei dati risultanti su fogli Excel, elaborazione degli stessi dati e ricerca di testi sull'argomento.
- Gennaio 2004- luglio 2004: tirocinio universitario professionalizzante svolto presso la fondazione "Salvatore Maugeri" di Pavia, durante il quale ho affrontato le seguenti mansioni: visite ambulatoriali, con rilevazione di peso e altezza, anamnesi alimentare, successiva stesura di dieta personalizzata ed consegna di regole generali per la patologia presentata dal paziente; consulenza dietistica per i degenti con programmazione di un piano dietetico per il ricovero ed eventualmente per le dimissioni; incontri di educazione alimentare per i pazienti ricoverati nella divisione di Medicina Generale, in particolare soggetti grandi obesi, di Cardiologia e per gli O.S.; valutazione dello stato nutrizionale dei pazienti ricoverati nella U.O.C.P. (Unità Operativa Cure Palliative), attraverso la rilevazione di anamnesi alimentare, indagine su sintomi, rilevazione di peso e altezza, plicometria ed impedenzometria e con successiva stesura di piano nutrizionale personalizzato per la degenza; valutazione dello stato nutrizionale dei pazienti ricoverati nel reparto di Riabilitazione Alcolologica, attraverso anamnesi alimentare, indagine su sintomi, rilevazione di peso e altezza, plicometria ed impedenzometria. Successiva stesura di piano nutrizionale personalizzato per la degenza.

Corsi supplementari /master

_Nel luglio del 98 ho partecipato ad una "vacanza studio" a Londra, frequentando un corso di inglese in una scuola locale e vivendo presso una famiglia del posto, per la durata di 3 settimane; alla fine del corso ho ricevuto un attestato di merito.

_Nel luglio del 99 ho intrapreso una seconda "vacanza studio" a Denia, in Spagna, dove ho frequentato un corso di spagnolo in una scuola locale e ho vissuto presso una famiglia del posto per la durata di 2 settimane; alla fine del corso ho ricevuto un attestato di merito.

_Nel maggio del 2000 ho frequentato un corso di 10 lezioni sulle basi dell'informatica; alla fine del corso ho ricevuto un certificato di partecipazione.

_Durante gli anni accademici 2002/2003 e 2003/2004 ho conseguito una borsa di studio universitaria cada anno per merito.

_Da quando mi sono laureata, mi tengo aggiornata con letture e partecipazioni a corsi/convegni, in materia di nutrizione.

.In riferimento al D. Lgs. 196/2003 "Codice in materia di protezione dei dati personali" autorizzo l'utilizzo dei miei dati personali e professionali per esigenze di selezione e comunicazione.

In fede,
Valentina Marra

DATA: _____

FIRMA: _____