



## **CURRICULUM VITAE DI SARA BERGONZONI**



### **INFORMAZIONI PERSONALI**

Nome e Cognome

**Sara Bergonzoni**

Telefono

**349 6817711**

E-mail

**sara.bergonzoni4@gmail.com**

Nazionalità

italiana

### **Professione**

**DIETISTA** (Libera professionista)

Professionista competente in tutte le attività riguardanti una corretta applicazione dell'alimentazione, compresi gli aspetti educativi, per soggetti sani o in presenza di patologia.

### **Competenze**

-Elaborazione, formulazione e attuazione di diete personalizzate, sotto prescrizione del medico di riferimento, con successivo controllo dell'accettabilità da parte del paziente;

- Svolgimento di attività didattico-educative e di informazione finalizzate alla diffusione di principi di alimentazione corretta tale da consentire il recupero e il mantenimento di un buono stato di salute del singolo, di collettività e di gruppi di popolazione;

- Studio ed elaborazione della composizione di razioni alimentari atte a soddisfare le esigenze nutrizionali di gruppi e pianificazione dei servizi di alimentazione di comunità di sani e malati.

### **ESPERIENZA PROFESSIONALE**

• Data di inizio

Gennaio 2016

• Esperienza professionale

Presso OPIMM, Fondazione Onlus con sede in Via Decumana 45/2 a Bologna, interventi finalizzati al perseguimento delle autonomie di persone in situazione di disabilità nell'ambito relativo al consumo dei pasti.

• Tipologia di rapporto, impegno orario

Lavoro autonomo professionale; impegno orario di due ore al giorno (dalle 12.30 alle 14.30, in via del Carrozzaio 7, Centro di Lavoro Protetto per persone disabili)

• Data di fine rapporto

Dicembre 2016

• Data di inizio

18 Maggio 2015

- Tipologia di rapporto, impegno orario
  - Data di fine rapporto
  - Data di inizio
    - Esperienza professionale
  - Tipologia di rapporto, impegno orario
  - Data di fine rapporto
  - Data di inizio
    - Esperienza professionale
  - Tipologia di rapporto, impegno orario
  - Data di fine rapporto
  - Data di inizio
    - Esperienza professionale
  - Tipologia di rapporto, impegno orario
  - Data di fine rapporto
  - Data di inizio
    - Esperienza professionale
- Organizzazione di una giornata dedicata all'educazione alimentare presso la scuola privata Cerreta, in via Berengario da Carpi 8 a Bologna. Laboratorio di cucina per bambine delle classi elementari ed incontro con i genitori degli alunni per sensibilizzare al tema "La salute vien mangiando".
- Lavoro autonomo professionale; ore dedicate alla preparazione del laboratorio e del materiale cartaceo da lasciare alla scuola più l'intervento presso la scuola della durata di 5 ore.
- Maggio 2015, possibilità di ripetere il laboratorio.
- Febbraio 2015
- Collaborazione con "Palazzo di Varignana, Resort e SPA" per preparazione di menù e materiale sull'educazione alimentare e conduzione di colloqui informativi per i clienti.
- Contratto di lavoro autonomo professionale con attivazione dei colloqui, su richiesta con preavviso di 3 giorni.
- 25 Febbraio 2016, sono in corso trattative per avviare eventuali nuove collaborazioni.
- Gennaio 2015
- Collaborazione con Cooperativa Sociale Andy Cooper, con sede in via A. Murri 171 a Bologna: organizzazione di un corso di educazione alimentare per persone over 65, finalizzato alla sensibilizzazione dei partecipanti ad una cucina più sana e cosiddetta "light".
- Lavoro autonomo professionale; preparazione di dispense per i partecipanti e 4 incontri da 1 ora e mezza l'uno.
- Giugno 2015 e riattivabile a richiesta.
- Giugno 2014
- Giornate di informazione e calcolo della composizione corporea tramite BIA, presso Farmacia privata diologna (FE) e presso lo Studio Dietistico Castiglione.
- Lavoro autonomo professionale.
- In corso, a richiesta.
- Da Aprile 2014 ad oggi
- Libera professione presso lo Studio Dietistico Castiglione, in via Castiglione 74 a Bologna. ([www.studiodietisticocastiglione.it](http://www.studiodietisticocastiglione.it)).
- Presso lo studio vengono svolte le seguenti prestazioni:
- ❖ Elaborazione di piani dietetici personalizzati sulla base di esigenze specifiche per il soggetto sano o in presenza di patologia - su prescrizione medica attestante la patologia
  - ❖ Educazione alimentare e piani nutrizionali per tutte le fasi della vita, dallo svezzamento all'età senile
  - ❖ Misurazione della composizione corporea con BIA (Bioimpedenziometria)
  - ❖ Interventi di promozione alla salute

- ❖ Piani nutrizionali equilibrati per regimi vegetariani e vegani
- ❖ Percorsi di educazione alimentare per singoli e gruppi

5 Marzo 2016, presso Interno Yoga in via Vizzani 74 a Bologna: organizzazione di un incontro sul tema "Sguardi sull'attesa".

19 Dicembre 2015: organizzazione presso le Serre dei Giardini Margherita (via Castiglione 134, Bologna), di un incontro sul tema "La prevenzione nella donna in età fertile: gravidanza ed allattamento".

- Tipologia di rapporto, impegno orario
- Data di fine rapporto

Lavoro autonomo professionale; visite su appuntamento.  
In corso

- Data di inizio
- Esperienza professionale

Dal 2012, fino ad oggi

- Creazione e collaborazione Blog "Dietiste DOC" ([www.cinquedietisteinerba.blogspot.com](http://www.cinquedietisteinerba.blogspot.com)), con il quale si propongono idee concrete e ricette sane, con l'obiettivo di sensibilizzare i lettori a preparazioni più salutari, senza però rinunciare al gusto; si danno consigli nutrizionali su particolari alimenti o in merito a specifiche patologie.
- Come membro del gruppo "Dietiste DOC" collaborazioni con sezione LILT di Bologna (Lega Italiana Lotta Tumori), con sede in via Turati 67, per le seguenti attività:
  - ❖ Organizzazione di iniziative di sensibilizzazione alimentare
  - ❖ Lezioni di educazione alimentare nell'ambito di gruppi di supporto con terapia cognitivo-comportamentale per persone che hanno deciso di smettere di fumare
  - ❖ Partecipazione alla "Settimana nazionale della Prevenzione Oncologica" con intervento durante la conferenza stampa tenutasi il giorno 13 Marzo 2014 alla sede Ascom di Bologna.

## ISTRUZIONE E FORMAZIONE

- Data
- Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione

Ottobre 2015

**Corso di formazione professionale, annuale, per Animatore Sociale organizzato dall'Associazione Seneca di Bologna.**

L'animatore sociale è in grado di realizzare interventi di animazione socio culturale ed educativa, attivando processi di sviluppo dell'equilibrio psico-fisico e relazionale di persone e gruppi/utenza e stimolandone le potenzialità ludico-culturali ed espressivo-manuali. È una figura trasversale che può trovare occupazione nei servizi: socio-sanitari, socio assistenziali, educativi e ricreativi.

Il corso consiste in 220 ore di lezione e 80 ore di tirocinio. Il tirocinio l'ho svolto presso la struttura Villa Ranuzzi (via Casteldebole 12, Bologna), Casa Protetta e Residenza Sanitaria Assistenziale, dal 26/01/2016 al 8/03/2016.

L'esame, scritto e orale, per il conseguimento della qualifica si terrà nei giorni 7-8 Giugno 2016.

- Data 15 Novembre 2013,
- Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione **Laurea in Dietistica**, corso di Laurea Sanitaria, Facoltà di Medicina dell'*Università Alma Mater di Bologna*, con punteggio di **110 L / 110**

Titolo della Tesi: *"Basi, filosofia e potenzialità della dieta Macrobiotica Ma-Pi"*

Relatore: Dott.ssa Francesca Pasqui, docente di "Scienze dietetiche applicate" del corso di Laurea in Dietistica (Bologna).

- Principali materie Dietologia, scienze della nutrizione, psicologia.

- Data 2010
- Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione Diploma Scientifico presso il Liceo E. Fermi - Bologna. Punteggio 84/100

### TIROCINI CURRICULARI

**I anno:** Tirocinio di Igiene, presso Ospedale Sant'Orsola di Bologna; tirocinio all'azienda di ristorazione collettiva CAMST, Zola Predosa (BO).

**II anno:** Ospedale S. Orsola di Bologna - Dipartimenti di Nefrologia, Pediatria, Neuropsichiatria Infantile, Dietologia, Malattie del metabolismo, Endocrinologia, Igiene.

**III anno:** Ospedale Bellaria Bologna- Unità Operativa Dietologia e Nutrizione Clinica; Ospedale Sant'Orsola Bologna- Dipartimenti di Medicina Interna (Prof. Pironi) e di Malattie del Metabolismo (Prof. Marchesini).

Inoltre durante i tre anni ho partecipato ai seguenti congressi:  
- "La giornata della buona alimentazione" organizzata da ANDID (Associazione Nazionale Dietisti), tenutasi a Ravenna il 7 Ottobre 2012

- Congresso SINU a Bologna, 22-23 Ottobre 2012

- Convegno SANA a Bologna, Settembre 2013

### TIROCINI EXTRA-CURRICULARI

Luglio 2012,

Presso l'**Associazione Un Punto Macrobiotico** di Forlì.

Vi ho trascorso 15 giorni, seguita dai dipendenti e volontari dell'Associazione, per imparare la filosofia e le basi della macrobiotica e per osservare la realtà del loro negozio e ristorante; assistenza ai cuochi del ristorante.

### CONVEGNI E SEMINARI

28 Novembre 2014

Partecipazione al primo convegno internazionale "Terapia residenziale dei Disturbi del Comportamento Alimentare (DCA)" organizzato dalla Fondazione Gruber di Bologna presso il MAST. Ricevuto attestato di partecipazione.

30 Ottobre 2014

Partecipazione al corso di formazione dal titolo "Analisi della Composizione Corporea con Biomedica Convenzionale e Vettoriale" organizzato dall'azienda Akern a Bologna. Attestato di partecipazione.

9 Settembre 2014

Partecipazione al Convegno "Celiachia: oltre il danno intestinale e novità", organizzato da FISS Fondazione (Istituto

Scienze della Salute) a Bologna, in occasione di SANA fiera. Ho ricevuto attestato di partecipazione.

#### 6-8 Settembre 2014

Partecipazione a "NUTRISPORT", convegno in 3 giornate, tenutosi durante SANA fiera a Bologna.

Una full-immersion sul tema tanto attuale dell'alimentazione dello sportivo, con relatori di grande prestigio arrivati da tutta Italia. Ho ricevuto attestato e crediti ECM.

### **CAPACITÀ E COMPETENZE RELAZIONALI**

**AGESCI SCOUT:** ho partecipato continuativamente alle attività di questa associazione dall'età di 8 anni fino all'anno 2013. Mi ha insegnato a vivere e confrontarmi costantemente con gruppi di persone diverse tra loro e con propri precisi bisogni e necessità; ho imparato ad essere sempre pronta ad affrontare eventuali imprevisti e a collaborare in team per realizzare progetti di autofinanziamento e di conoscenza di altre culture e realtà.

### **CAPACITÀ E COMPETENZE ORGANIZZATIVE**

**LIBERA PROFESSIONE.** Subito dopo essermi laureata ho iniziato la libera professione: insieme ad altre due colleghe con le quali ho svolto il percorso accademico presso l'Università di Bologna, abbiamo dato vita allo Studio Castiglione. Ad oggi lo Studio, dopo poco più di un anno dall'apertura, accoglie oltre al team nutrizionale, una psicologa, una fisioterapista e tre ostetriche. Insieme organizziamo incontri e progetti col fine di sensibilizzare la popolazione alla prevenzione e di informare su temi importanti, presso Associazioni e scuole sia pubbliche che private.

**CAPO SCOUT:** sono stata responsabile per due anni di 30 bambini di età compresa tra gli 8 e i 12 anni. Questa esperienza mi ha insegnato ad avere un ottimo spirito organizzativo; ho aumentato la mia capacità nel gestire le relazioni e i colloqui sia personali sia di gruppo.

### **CAPACITÀ E COMPETENZE INFORMATICHE**

OFFICE 2013 (word, excel, power point), OUTLOOK 2013, WINDOWS 8, INTERNET EXPLORER, SOCIAL NETWORK, SCANNER, PHOTOSHOP, PROGRAMMA DI ELABORAZIONE DIETE.

### **ALTRE CAPACITÀ E COMPETENZE**

**SPORT:** ho praticato 5 anni ginnastica artistica a livello agonistico presso la società Ginnic Club di Bologna. Poi per 3 anni nuoto sincronizzato, sempre a livello agonistico, presso la società UISP Bologna.

### **MAGGIORI INTERESSI DI SVILUPPO PER LA MIA OCCUPAZIONE**

- Laboratori e progetti di educazione alimentare
- Laboratori di educazione alimentare per disabili
- Iniziative finalizzate alla prevenzione
- Educazione alimentare per soggetti sani o in presenza di patologia
- Elaborazione e pianificazione di diete personalizzate per soggetti sani o in presenza di patologia