

På Stortorget, vid entrén till teatern, samlas en skara människor vid halv nio på torsdagsmorgonen. Alla är klädda i mössa, rejäla skor och varma kläder.

Efter en kort hälsningsrunda är dags att ge sig av. Syftet är att gå, hitta nya kontakter och prata under konceptet "Walk and talk".

#### IDÉN KOMMER FRÅN

Sophia Sundberg. Hon föreläser om nätverkande och sociala medier i sitt företag Ypsilon som finns i Stockholm. Hon bestämde sig för att använda naturen som mötesplats och utvecklade begreppet Walk and talk.

Nu finns det på 26 orter i Sverige, med en ambassadör för varje ort. Mellan 3 och 20 personer samlas och går en promenad och knyter nya kontakter.

I ÖSTERSUND är det Berit N Lagerkvist som är ambassadör. Hon lägger ut information på Facebook, provpromenerar sträckor och bokar bord för fikastunden.

Första promenaden kom elva intresserade, några arbetslösa, någon från föreningslivet och flera egna företagare.

– Tanken är inte att man ska sälja produkter under promenaden, däremot att knyta nya kontakter, säger Berit.

**DAGENS** promenad är den andra som genomförs i stan. Promenaden går ner mot Badhusparken och sedan längs vattnet mot Lugnvik.



**Morgonprat.** En promenad längs Storsjön mot Lugnvik och tillbaka hann vi med under dagens Walk and talk.

## Morgonpromenader ger nya kontakter

– Vi ska gå ungefär en timme, säger Berit.

Vi går två och två och pratar. Efter tio minuter ringer Berits klocka och det är dags för byte. Tanken är att man ska kunna knyta kontakt med flera under promenadtimmen.

**EN AV DE** promenerande är Eva Liljeros som är redovisningskonsult med eget företag.

– Jag är med för att

träffa folk och knyta nya kontakter, säger hon.

– Det kan vara bra om man jobbar hemma att komma ut och träffa nya människor.

**PROMENADEN** går en gång i veckan och plats och tid är densamma varje gång. Det är ingen anmälan eller medlemskap utan man dyker upp när man har tid och lust att gå en nätverkspromenad.

Vi har tagit oss över järnvägen och passerat Havremagasinet och nästa mål är fiket.

– Efter promenaden fikar vi tillsammans. Meningen är att man ska kunna prata lite mer där med dem man vill, säger Berit.

**KAFFE**, smörgås och chokladbit är på brickorna när vi slår oss ner vid de bokade borden.

Elisabeth Söderberg är nybliven företagare och hon passar på att ställa lite frågor om hemsidor och domännamn. Hon arbetar som hälsorådgivare, så för hennes del är nätverkspromenaden helt i linje med vad hon sysslar med.

– Det var en riktigt bra start på dagen, tycker hon.

SARA SWEDENMARK

*Gott, gottare, gottast*  
*Julens gosaker finns hos oss:*

Ostkorgar ✂ Delikatesskorgar ✂ Fruktkorgar  
Chokladkorgar ✂ Delilådor ✂ Glöggpåsar



Ost • Chark • Catering  
Choklad • Glögg • Olivolja • Pasta  
Kex • Vinäger • Kaffe • Te  
Sylt • Marmelad • Kakor • Oliver m.m.

Välkomna in! [www.grandensdeli.se](http://www.grandensdeli.se)

Thoméeegr. 9 • 063-18 02 12 • Mån–fre 10–18, lör 10–15

**Republiken Jamtland**

flaggor och vimplar



GLAS  
T-SHIRTS  
m.m

Muggar och t-shirt's med  
Hälgemotiv, Storsjöödjursartiklar,  
och Älgsouvenirer.

**Flaggbutiken**

HAMNGATAN 11 • 831 31 ÖSTERSUND  
063-51 26 00 • FAX 063-51 26 10 [www.flaggbutiken.se](http://www.flaggbutiken.se)

**LAPPLAND**

Ekologiskt ullgarn  
95:-/hg (130:-)

**KORALL**

Bomull  
15:-/50g (30:-)

Gäller tom. 30/12

*God Jul & Gott Nytt År!*

**Garntorget**

Gustav 111's Torg 8, Östersund | 063-10 11 60

# 100%

# Jul- & Nyårs- hälsningar från

# City

## God jul & gott nytt år

önskar vi på...

**AS ALINA SYSTEMS**  
www.alina.se Hellre bäst än störst!

**sense**  
SKÖNHET & HÄLSA

önskar dig en fantastisk härlig jul  
och ett underbart nytt år!



## STORSJÖ TANDLÄKARNA

önskar alla patienter  
och kollegor

## God Jul och Gott Nytt År

God Jul  
&  
Gott Nytt År

önskar

Studie  
främjandet

www.studiefremjandet.se/jamtland

**11:ans Grill**  
Samuel Permans Gata 11

Istället för Julmat

Vi önskar God Jul & Gott Nytt till nya och gamla gäster

**Sibylla**

*God jul och  
gott nytt år önskar*

Extra jul- och  
nyårsöppet:  
Julafton 9-14  
nyårsafton 9-14

**Östersunds Blomster**

Prästgatan 38, 831 31 Östersund  
Tfn: 063-10 06 91  
ostersunds.blomster@telia.com

**medborgarskolan**

Önskar alla en  
**God Jul**  
och ett  
**Gott Nytt År**

Välkommen till ett sprängfyllt kursår 2012!  
Vi har kurser i det mesta du kan tänka dig!  
Språk, hantverk, musik, data är bara några.  
Ta dig en titt på vår hemsida för ett komplett  
programutbud. Den finner du på  
[www.medborgarskolan.se](http://www.medborgarskolan.se)  
Eller besök oss på Prästgatan 64 och plocka  
med dig ett kursprogram! Ett bra nyårslofte  
kan vara att lära dig något nytt 2012!  
Vi hjälper dig hålla ditt löfte!

God Jul  
&  
Gott Nytt År

önskar

**Telia**

Östersund: Kyrkgatan 62  
020 - 400 800

God Jul & Gott Nytt År

GIST  
ERÅS  
JÖST  
RAND

ARKITEKTUR

Vi önskar dig en  
God och stämningsfull Jul  
och ett Gott Nytt År!

Hamngatan 19, Östersund (ovanför Pause)  
Tel: 063-137070

[www.sydilla.se](http://www.sydilla.se) **SYDILLA**  
Hem & Interiör AB

**FÖRSÄKRINGSHUSET**  
finans & försäkring



Kom ihåg  
pensions-  
avdraget  
innan års-  
skiftet.

**God jul och Gott nytt år!**  
[www.fhuset.se](http://www.fhuset.se) • 063-574080