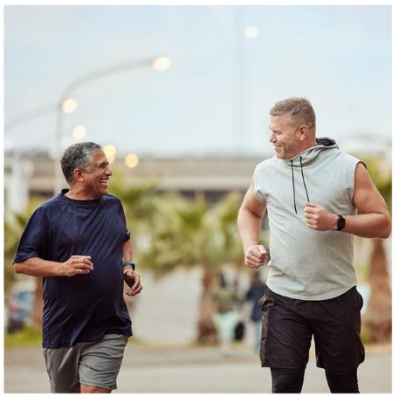
# TIA Stockholm

## Gratis kurser och aktiviteter för asylsökande och vissa massflyktingar

augusti-december 2026







Foton: Mostphotos.com

Länsstyrelsen Stockholm

Migrationsverket

TIA STOCKHOLM

# Tidiga Insatser för Asylsökande (TIA)

Tidiga Insatser för Asylsökande (TIA) erbjuder gratis kurser och aktiviteter för dig som är vuxen (över 18 år), asylsökande eller massflykting, inskriven i Migrationsverkets mottagningssystem och som får ersättning enligt LMA (1994:137).

Du kan delta i aktiviteterna medan du väntar på beslut i ditt asylärende eller om du har uppehållstillstånd med massflyktsstatus men ännu inte är folkbokförd.

**Genom TIA-aktiviteter kan du:**

- lära dig svenska
- lära dig mer om Sverige
- få kunskap om arbetslivet i Sverige
- få information om jobbmässor i Stockholms län
- få information om verksamheter som erbjuder fysisk aktivitet.

I detta infoblad hittar du information och kontaktuppgifter till organisationer som erbjuder gratis kurser och aktiviteter i Stockholms län.

Om du vill delta eller har frågor, kontakta direkt den organisation som anordnar aktiviteten.

**Infobladet uppdateras två gånger per år**
Den senaste versionen finns i digitalt format på Länsstyrelsens webbplats: Länsstyrelsen Stockholm (lansstyrelsen.se), samt på TIA:s hemsida och TIA:s Telegramkanal.

**TIA-Stockholms hemsida är en samlad plats för TIA-information**
På www.tiastockholm.se hittar du detaljerad information om alla gratis aktiviteter, kurser och insatser riktade till asylsökande och skyddsbehövande från Ukraina i Stockholms län.

**TIA-Stockholm på Telegram-appen**
Följ aktuell information om alla kostnadsfria TIA-verksamheter inklusive datum, tid och plats. Du kan även fråga direkt eller chatta med TIA-Admin om du undrar något. Anslut gärna till **TIA-Stockholm Telegramkanal** genom att skanna QR-koden nedan eller gå in på: t.me/TIAStockholm

Om du har frågor kan du kontakta TIA-Stockholms koordinator:

**E-post**: info@tiastockholm.se

**Telefon**: 073 052 60 08

@TIASTOCKHOLM

TIA STOCKHOLM

# Early support efforts for Asylum Seekers (TIA)

Early support efforts for Asylum Seekers (TIA) offers free courses and activities for adults aged 18 or older who are asylum seekers or beneficiaries of temporary protection and are registered in the Swedish Migration Agency's reception system, receiving benefits according to LMA (1994:137). You can participate in these activities while waiting for a decision on your asylum case or if you have a residence permit under temporary protection status but are not yet registered in the population register.

**Through these activities, you can:**

- Learn Swedish
- Learn more about Sweden
- Gain knowledge about working in Sweden
- Get information about job fairs in the Stockholm region
- Receive information about services offering physical activities

This info sheet provides details and contact information for organizations which offering free courses and activities in the Stockholm region. If you want to participate or have questions, contact with the organizations directly.

**The info sheet is updated twice a year.**
The latest version is available in digital format on the Stockholm County Administrative Board, as well as on the TIA website and the TIA Telegram channel.

**TIA-Stockholm website is a central hub for all information about TIA.**
Visit www.tiastockholm.se to find detailed information about free activities, courses, and services for asylum seekers and people in need of protection from Ukraine in Stockholm County.

**TIA-Stockholm on the Telegram app:**
Follow the updated information about all TIA's free courses and activities, including dates, times, and locations.
You can also ask questions or chat directly with TIA Admin if you have any concerns.
Join the TIA-Stockholm Telegram channel by scanning the QR code below or visit:
t.me/TIAStockholm

If you have questions about TIA-Stockholm, contact the TIA-Stockholm coordinator:

**Email:** info@tiastockholm.se
**Phone:** 073 052 60 08

@TIASTOCKHOLM

TIA STOCKHOLM

# Organisationer som erbjuder gratis kurser och aktiviteter för asylsökande och vissa massflyktingar, augusti–december 2026

| | Organisation | Kontaktpersoner/uppgifter | Tema |
|---|---|---|---|
| 1 | **ABF Huddinge** | **Kontaktpersoner:** Hani Shabanpour, Mira Wahlgren<br>**Telefon:** 072 002 64 52**,** 070 555 54 27<br>**E-post:** hani.shabanpour@abf.se<br>mira.wahlgren@abf.se | Svenska för nybörjare. Samhällskunskap, samhällskontor för individuellt stöd till exempel myndighetskontakter, digitala tjänster, jobb och utbildning. |
| 2 | **ABF Norra Stockholm Län** | **Kontaktperson:** Simon Westin<br>**Telefon:** 073 048 93 82<br>**E-post:** simon.westin@abf.se | Zumba/gymnastik, undervisning i svenska och introduktion till svenska samhället. |
| 3 | **ABF Stockholm** | **Kontaktperson:** Daniela Calderón<br>**Telefon:** 070 558 46 29<br>**E-post:** asylsvenska.stockholm@abf.se | ”Hello, Stockholm!” lär dig svenska på våra svenskkurser, upplev Stockholm genom roliga aktiviteter, studiebesök och gemenskap med andra! |
| 4 | **ABF Södertälje-Nykvarn** | **Kontaktperson:** Dima Ibrahim<br>**Telefon:** 070 434 75 58<br>**E-post:** dima.di.ibrahim@abf.se | Flexibla kurser i svenska. Hälsa och välmående. Samhällsinformation. Arbetsmarknadsförberedelser. |
| 5 | **FOLK i Skärholmen** | **Kontaktperson:** Izabella Borzęcka<br>**Telefon:** 072 333 20 46<br>**E-post:** izabella@folkiskarholmen.se | Språkcafé utifrån olika teman. Vi bjuder på fika och smörgåsbuffé. Dans för barn i samarbete med Kulturskolan. Jobbsökarkurser i samarbete med Medborgarskolan. |
| 6 | **Frälsningsarméns Kvinnocenter Akalla** | **Kontaktperson:** Christina Vauhkola<br>**Telefon:** 073-920 82 65<br>**E-post:** christina.vauhkola@fralsningsarmen.se | Kurs i svenska, samhällsinformation, kulturaktiviteter. |
| 7 | **Föreningen Midsommargården** | **Kontaktperson:** Anna El Yafi<br>**Telefon:** 076 855 48 07<br>**E-post:** anna@midsommargarden.se | Kurser för vuxna i datorkunskap, dans, gitarr och piano. Kurser för unga vuxna i beatmaking, konst, dans och musik. Vi serverar fika! |
| 8 | **Föreningen Ute** | **Kontaktperson:** Lisa Behrenfeldt<br>**Telefon:** 070 462 03 73<br>**E-post:** lisa.behrenfeldt@foreningenute.se | För dig **18–25 år**. Vi gör saker tillsammans ute i naturen på helger och lov! Med Äventyrsgruppen får du paddla, klättra, tälta, simma, cykla, åka skridskor, skidor och mycket mer! |
| 9 | **Hej främling** | **Kontaktperson:** Matilda<br>**Telefon:** 079 304 63 94<br>**WhatsApp:** 079 304 63 94<br>**E-post:** stockholm@hejframling.se | Varje vecka i Stockholm finns gratis och öppna aktiviteter inom sport, friluftsliv och kultur för alla. Ex: boxning, löpning, yoga, fotboll. |
| 10 | **IOGT-NTO Spånga** | **Kontaktperson:** Hans Danielson, Eyob Tecle<br>**Telefon:** 076 760 05 73, 072 378 99 58<br>**E-post:** hans.danielson@blavagen.nu, eyobtecle36@gmail.com | Språkorientering och samhällsorientering, jobbsökeri, datakunskap, utflykter, friskvård. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **11** | **Kören Gränslösa Röster - Voices Without Borders** | **Kontaktpersoner:** Yevheniia Kornilova, Håkan Sandh<br>**Telefon:** 072 853 99 51, 070 831 74 98<br>**E-post:** yevheniiakorn@gmail.com, hakan@sandh.nu | Körsång varje söndag på olika språk med medlemmar från olika länder. Alla kan delta. Ingen religiös koppling. |
| **12** | **Läkare i världen** | **Kontaktperson:** Corinne Nicklasson<br>**Telefon:** 073 515 36 69<br>**E-post:** corinne.nicklasson@lakareivarlden.se | Information om rättigheter om vård, hur man söker vård i Sverige. Informera om psykisk ohälsa. |
| **13** | **RFSL Stockholm** | **Kontaktperson:** Jo Tengblad Söder<br>**Telefon:** 076 394 83 42<br>**E-post:** jo.tengblad.soder@stockholm.rfsl.se | Kreativ svenska – för asylsökande och skyddsbehövande **hbtqi-personer**. Vi lär oss svenska och sjunger på svenska tillsammans i en rolig och trygg miljö. |
| **14** | **Röda Korset, Stockholm Sydost Krets** | **Kontaktperson:** Torbjörn Sander, Charlotte Lagersten<br>**Telefon:** 073 339 2284, 070 865 07 06<br>**E-post:** torbjorn.sander@redcross.se, charlotte.lagersten@redcross.se | Samhällsinformation, individuellt stöd, språk- och skrivövningar, konst- och hantverksgrupper, utflykter, väg till jobb. |
| **15** | **Sensus studieförbund - Nya vägar** | **Kontaktperson:** Kent Smids<br>**Telefon:** 072 145 82 01<br>**E-post:** kent.smids@sensus.se | Svenska/info om Sverige, grund- och fortsättningsnivå; Svenska online; Jobbcoachning/CV; Hälsa/friskvård; Studiebesök. Fika |
| **16** | **Sociala Missionen** | **Kontaktperson:** Yodit Haile Sellasie<br>**Telefon:** 072 251 49 53<br>**E-post:** yodit.hs@socialamissionen.se | Samhällsinformation, språkcafé, hantverkscafé, språkträning, promenader. |
| **17** | **Studiefrämjandet Mälardalen** | **Kontaktperson:** Veronica Araya<br>**Telefon:** 070 967 03 67<br>**E-post:** veronica.araya@studieframjandet.se | Vi har **distanskurser** i svenska på kvällstid, på olika nivåer. Allt sker direkt, så logga in i tid. Läs mer på vår hemsida! |
| **18** | **Studieförbundet Bilda Öst** | **Kontaktperson:** Tina Youssef<br>**Telefon:** 072 141 41 78<br>**E-post:** tina.youssef@bilda.nu | **Onlinekurs**. Hälsoaktiviteter och utflykter. Södertälje: mötesplats varannan fredag kl 18-20 (samhällsinformation), kurs (AI, samhällskunskap, engelska). |
| **19** | **Svenska med baby** | **Kontaktperson:** Iryna Chornomyz<br>**Telefon:** 073 985 77 70<br>**E-post:** iryna@svenskamedbaby.se | Mötesplatser, kreativt skapande, språkträning, utflykter och stadsvandringar, hälsostärkande aktiviteter inomhus och utomhus. |
| **20** | **Teater Aros** | **Kontaktperson:** Linn Pettersson<br>**Telefon:** 076 005 22 68<br>**E-post:** linn@teateraros.se | Träna svenska genom teater. Vi har roligt och skrattar tillsammans, tränar på att prata och gör teaterövningar! Även särskild grupp för **18–25 år**. På Midsommargården/Märsta. |
| **21** | **Väsbys Humanitära Hjälp till Ukraina** | **Kontaktperson:** Elena Ernman<br>**Telefon:** 073 540 06 55<br>**E-post:** info@vasbyshumanitara.se | Från mötesplats till arbetsliv. Språkcafé, nedmänskligt stöd, arbetsmarknadsworkshops, studiebesök, individuell vägledning, samhällsinformation. |
| **22** | **Välkommen till Värmdö** | **Kontaktperson:** Anika Samiha, Ebba Hagander Mir<br>**Telefon:** 0763054895, 0708678211<br>**E-post:** anika.farzana7@gmail.com, ebba.hagander.mir@diversitygroup.se | Föreläsningar, språkcafé, utflykter, simning, jul- och snöaktiviteter, matlagning, bowling, vintersport, cykeltur, avslutning med mat och kultur. |

# TIA Stockholm

## Organisationer som erbjuder gratis kurser och aktiviteter för asylsökande och vissa massflyktingar, augusti–december 2026


ABF Huddinge ..... 1
ABF Norra Stockholms län ..... 2
ABF Stockholm ..... 3
ABF Södertälje-Nykvarn ..... 4
FOLK i Skärholmen ..... 5
Frälsningsarméns Kvinnocenter Akalla ..... 6
Föreningen Midsommargården ..... 7
Föreningen Ute ..... 8
Hej främling ..... 9
IOGT-NTO Spånga ..... 10
Kören Gränslösa röster - Voices Without Borders ..... 11
Läkare i världen ..... 12
RFSL Stockholm ..... 13
Röda Korset Stockholm Sydost ..... 14
Sensus Stockholm - Nya vägar ..... 15
Sociala Missionen ..... 16
Studiefrämjandet Mälardalen ..... 17
Studieförbundet Bilda Öst ..... 18
Svenska med baby ..... 19
Teater Aros ..... 20
Väsbys Humanitära Hjälp till Ukraina ..... 21
Välkommen till Värmdö ..... 22


Kurser i svenska | Språkkafé | Samhällsinformation | CV, personliga brev | Jobbmässa | Studiebesök | Fritidsaktiviteter | Utflykter | Sport

