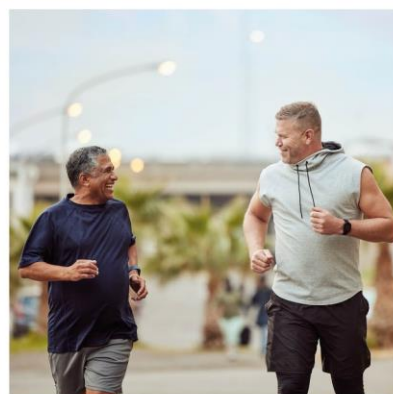


# TIA Stockholm

## Gratis kurser och aktiviteter för asylsökande och vissa massflyktingar

januari – augusti 2025



Foton: Mostphotos.com



Länstyrelsen  
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 \(lansstyrelsen.se\)](https://lansstyrelsen.se).

## TIA-Stockholm på Telegram:

Det finns även en informationskanal via appen Telegram: **TIA-Stockholm**.

Via TIA-Stockholm kan du få aktuell information om kurser och aktiviteter, inklusive datum, tid och plats.

Anslut gärna till **TIA-Stockholm Telegramkanal** för att ta del av de senaste uppdateringarna om verksamheter.

Du hittar även den senaste versionen av infobladet där.



Om du har frågor om TIA-Stockholm kan du kontakta TIA-Stockholms koordinators:

**E-post:** faezeh.s@tiastockholm.com

**Telefon:** 073-052 60 08

# 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.

You can find the latest version in digital format on the Stockholm County Administrative Board's website: [County Administrative Board Stockholm](#).

## TIA-Stockholm on the Telegram app:

There is also **TIA-Stockholm** an information channel via the Telegram app. TIA-Stockholm provides updates about current courses and activities, including dates, times, and locations. Join the TIA-Stockholm Telegram channel to stay informed about available activities. The latest version of the info sheet is also available there. Scan the QR code to join:



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

**Email:** faezeh.s@tiastockholm.com

**Phone:** 073-052 60 08

## Organisationer som erbjuder gratis kurser och aktiviteter för asylsökande och vissa massflyktingar, januari–augusti 2025

	Organisation	Kontaktpersoner/uppgifter	Tema
1	ABF Huddinge	Hani Shabanpour 072-002 64 52 <a href="mailto:hani.shabanpour@abf.se">hani.shabanpour@abf.se</a>  Victoria Eriksson 070-348 07 77 <a href="mailto:Victoria.eriksson@abf.se">Victoria.eriksson@abf.se</a>	Kurs i svenska och yrkessvenska - Samhällsinformation - Stöd inom arbetsmarknad - Stöd i kontakt med myndigheter och hälsofrämjande aktiviteter.
2	ABF Norra Stockholm Län	Simon Westin 073-048 93 82 <a href="mailto:simon.westin@abf.se">simon.westin@abf.se</a>	Kurs i svenska - Samhällsinformation - Jobbcoaching - Språkcafé- Utflykter - Kulturaktiviteter.
3	ABF Stockholm	Karl Lydahl 070-365 41 30 <a href="mailto:asylsvenska.stockholm@abf.se">asylsvenska.stockholm@abf.se</a>	Kurs i svenska - Aktiviteter med fokus på kultur, samhälle och hälsa.
4	ABF Södertälje-Nykvarn	Rania Nehme 073-990 49 47 <a href="mailto:rania.nehme@abf.se">rania.nehme@abf.se</a>	Kurs i svenska - Språkkafé - Föräldrastöd - Arbetsförberedelse - Aktiviteter för barn vars föräldrar är inskrivna - Samhällskommunikation - Odling & friluftsliv -Demokrati - Hälsa.
5	Beredskapslyftet	Yuliia Chubenko 073-543 40 11 <a href="mailto:yuliia.chubenko@beredskapslyftet.se">yuliia.chubenko@beredskapslyftet.se</a>  Yuliia Holovlova 070-736 89 27 <a href="mailto:yuliia.holovlova@beredskapslyftet.se">yuliia.holovlova@beredskapslyftet.se</a>	Arbetsförberedelse på svenska, engelska, persiska, arabiska, spanska, ukrainska - Stöd för att skriva CV och personligt brev - Förberedelse för arbetsintervju.
6	Danderyds kommun	Aleksa Aleksic 08-568 911 77 och 073-662 01 12 <a href="mailto:Aleksa.aleksic@danderyd.se">Aleksa.aleksic@danderyd.se</a>	Kurs i svenska - Stöd i kontakt med myndigheter - Samhällsinformation, Stöd inom arbetsmarknad - Hälsofrämjande insatser och psykosociala insatser.
7	Frälsningsarméns Kvinnocenter Akalla	Karin Asplund 073-920 48 46 <a href="mailto:karin.asplund@fralsningsarmen.se">karin.asplund@fralsningsarmen.se</a>	Kurs i svenska - Samhällsinformation - Kulturaktiviteter.
8	Föreningen Midsommargården	Anna El Yafi 073-500 44 62 <a href="mailto:anna@midsommargarden.se">anna@midsommargarden.se</a>	Cykelskola - Danskurser (Kubansk Salsa, Argentinsk Tango, Street Dance) - Musikproduktion.
9	Haninge kommun och ABF Södertörn	Helena Dahlin Kassé 08-606 71 71 <a href="mailto:Helena.dahlkasse@haninge.se">Helena.dahlkasse@haninge.se</a>	Kurs i svenska – språkcafé - Lokal kontakt och stöd inom arbetsmarknad.
10	Hej främling	Joakim DV 079-304 63 94 <a href="mailto:stockholm@hejframling.se">stockholm@hejframling.se</a>	Yoga - Löpning - Promenader - Boxning för kvinnor - Språkcafé - Handarbetscafé - Volleyboll och andra sporter - Utflykter i naturen.
11	IOGT-NTO Spånga	Hans Danielson 076-760 05 73 <a href="mailto:hans.danielson@blavagen.nu">hans.danielson@blavagen.nu</a>  Eyob Tecele 072-378 99 58 <a href="mailto:eyobtecele36@gmail.com">eyobtecele36@gmail.com</a>	Kurs i svenska - Samhällsinformation - Jobsökaraktiviteter - Studiebesök- Utflykter - Friskvård.

	Organisation	Kontaktpersoner/uppgifter	Tema
12	Läkare i världen	Anna Karlsson 010-129 98 09 073-699 06 71 <a href="mailto:info@lakareivarlden.se">info@lakareivarlden.se</a>	Samhällsinformation - Insatser som främjar hälsa
13	Miljöverkstan	Lisa Behrenfeldt 070-462 03 73 <a href="mailto:lisa@miljoverkstan.se">lisa@miljoverkstan.se</a>	Friluftaktiviteter - Alltid ute i naturen - Aktiviteter på helger och lov - Träffa nya kompisar - Låna utrustning, Skridskor, Paddla, Vandra, Klättra, Simskola, Cykelskola (För personer 18-25 år).
14	RFSL Stockholm	<a href="mailto:newcomers.stockholm@stockholm.rfsl.se">newcomers.stockholm@stockholm.rfsl.se</a>	Kreativ svenska - Kurs i svenska som kombineras med körsång och språkcafé. (För HBTQI personer).
15	Röda Korset Stockholm sydost krets	Torbjörn Sander 073-339 22 84 <a href="mailto:torbjorn.sander@redcross.se">torbjorn.sander@redcross.se</a>	Samhällsinformation med föreläsningar och diskussioner - Språkträning (bl.a. med inriktning mot körkort); Kulturaktiviteter - Kurs i Första Hjälp - Stöd inom arbetsmarknad - Volontärutbildningar.
16	Sensus Stockholm-Gotland	Kent Smids 072-145 82 01 <a href="mailto:Kent.smids@sensus.se">Kent.smids@sensus.se</a>	Kurs i svenska - Jobbcoachning - Fokus på psykisk hälsa och hälsofrämjande aktiviteter.
	Sociala Missionen	Yodit Haile Sellasie 072-251 49 53 <a href="mailto:yodit.hs@socialamissionen.se">yodit.hs@socialamissionen.se</a>	Samhällsinformation - Språkcafé
18	Stockholm International Swimming Club	Nikolaos Tragotsis 070-775 97 09 <a href="mailto:Info@stockholmswimmingclub.se">Info@stockholmswimmingclub.se</a>	Simlektioner - Seminarier om vattensäkerhet och säkerhet på is och om att hålla stränderna rena.
19	Studiefrämjandet Stockholm Gotland	Veronica Araya 070-967 03 67 08-555 352 52 <a href="mailto:veronica.araya@studieframjandet.se">veronica.araya@studieframjandet.se</a>	Kurser i svenska - Kurser i uttal ( <i>kurser på distans</i> ).
20	Studieförbundet Bilda Öst	Tina Youssef 087 271 834 <a href="mailto:tina.youssef@bilda.nu">tina.youssef@bilda.nu</a>	Kurser i svenska - Samhällsinformation - Digital vardagskunskap - Rådgivning och stöd - Utflykter och promenader - Sång och skapande.
21	Svenska med baby	Olga Biesha 070 024 76 04 <a href="mailto:olga@svenskamedbaby.se">olga@svenskamedbaby.se</a>	Promenader - Stadsvandringar i Stockholmsområdet - Samtal och språkövningar - Kreativa workshops-Fika ( <i>Alla är välkomna, med barn eller utan barn</i> ).
22	Teater Aros	Linn Pettersson 076-005 22 68 <a href="mailto:linn@teateraros.se">linn@teateraros.se</a>	Språkträning genom att spela teater ( <i>Inga tidigare erfarenheter inom teater eller svenska språket krävs</i> ).
23	Välkommen till Värmdö	Susanne Thulin 070-570 72 27 <a href="mailto:Thulin.susanne@gmail.com">Thulin.susanne@gmail.com</a>	Samhällsinformation, Stöd inom arbetsmarknads/hälsofrämjande insatser.

# TIA Stockholm

## Organisationer som erbjuder gratis kurser och aktiviteter för asylsökande och vissa massflyktingar, januari-augusti 2025

ABF Huddinge.....	1	Läkare i världen.....	16
ABF Norra Stockholms län.....	2	Miljöverkstan.....	17
ABF Stockholm.....	3	RFSL Stockholm.....	18
ABF Södertälje-Nykvarn.....	4	Sensus Stockholm-Gotland.....	19
Beredskapslyftet.....	5	Sociala Missionen.....	20
Danderyds kommun.....	6	Stockholm International Swimming Club.....	21
Frälsningsarméns Kvinnocenter Akalla....	9	Studieförbundet Bilda Öst.....	22
Föreningen Midsommargården.....	10	Studieförbundet Bilda Öst.....	23
Haninge kommun och ABF Södertörn.....	12	Svenska med baby.....	24
Hej främling.....	13	Teater Aros.....	25
Röda Korset Stockholm sydostkrets.....	14	Välkommen till Värmdö.....	26
IOGT-NTO Spånga.....	15		

Kurser i svenska

Språkkafé

Samhällsinformation

CV, personliga brev

Jobbmässa

Studiebesök

Fritidsaktiviteter

Utflykter

Sport

