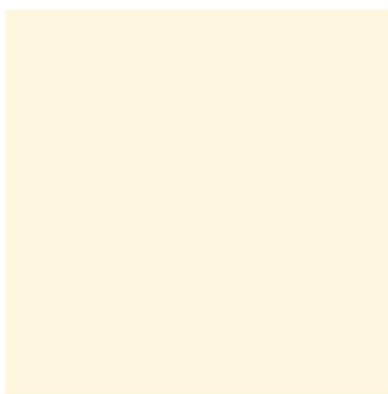


TIA Stockholm

Gratis kurser och aktiviteter för asylsökande och vissa massflyktingar

januari–augusti 2026



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/stockholm/), 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 koordinators:

E-post: faezeh.s@tiastockholm.se

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.

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: faezeh.s@tiastockholm.se

Phone: 073 052 60 08

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

	Organisation	Kontaktpersoner/uppgifter	Tema
1	ABF Huddinge	Kontaktpersoner: Hani Shabanpour och Mira Wahlgren Telefon: 072 002 64 52, 070 555 54 27 E-post: hani.shabanpour@abf.se mira.wahlgren@abf.se	Svenska för nybörjare (asylsökande), inga förkunskaper krävs. Samhällskunskap, samhällskontor för individuellt stöd kring till exempel myndighetskontakter, digitala tjänster, samhällsvägledning, frågor om jobb och utbildning.
2	ABF Norra Stockholm Län	Kontaktperson: Simon Westin Telefon: 073 048 93 82 E-post: simon.westin@abf.se	Zumba/gymnastik, undervisning i svenska, samhällsvägledning, språkcafé, utflykter, kreativa aktiviteter (hantverk/målning).
3	ABF Stockholm	Kontaktperson: Daniela Calderón Telefon: 070 558 46 29 E-post: asylsvenska.stockholm@abf.se	Kurser i svenska i kombination med roliga utflykter och studiebesök.
4	ABF Södertälje-Nykvarn	Kontaktperson: Rania Nehme Telefon: 073 990 49 47 E-post: rania.nehme@abf.se	Kurs i svenska både i klassrum och online, samhällsinformation, arbetsmarknad.
5	Beredskapslyftet	Kontaktperson: Yuliia Chubenko Telefon: 073 543 40 11 E-post: yuliia.chubenko@beredskapslyftet.se	Programmet stödjer asylsökande och ukrainare under massflyktsdirektivet mot arbete via rådgivning, jobbcoachning och nätverk.
6	FOLK i Skärholmen	Kontaktperson: Fayyad Assali Telefon: 072 702 63 33 E-post: fayyad@folkiskarholmen.se	Språkcafé, arbetsmarknadsintroduktion med Medborgarskolan, barnaktiviteter för medföljande barn.
7	Frälsningsarméns Kvinnocenter Akalla	Kontaktperson: Karin Asplund Telefon: 073 920 48 46 E-post: karin.asplund@fralsningsarmen.se	Kurs i svenska, Samhällsinformation, Kulturaktiviteter.
8	Föreningen Midsommargården	Kontaktperson: Anna El Yafi Telefon: 076 855 48 07 E-post: anna@midsommargarden.se	Cykelskola, danskurser i salsa och tango, street dans, musikkurs med gitarr och piano, musikproduktion med beat-making.
9	Hej främling	Kontaktperson: Matilda Telefon: 079 304 63 94 WhatsApp: 079 304 63 94 E-post: stockholm@hejframling.se	Varje vecka i Stockholm finns gratis aktiviteter inom sport, friluftsliv och kultur för alla. Exempel: boxning, löpning, yoga, fotboll.
10	IOGT-NTO Spånga	Kontaktperson: Hans Danielson och Eyob Tecle Telefon: 076 760 05 73, 072 378 99 58 E-post: hans.danielson@blavagen.nu eyobtecle36@gmail.com	Språkorientering och samhällsorientering, jobbsökeri, datakunskap, utflykter, friskvård.

11	Kören gränslösa röster	Kontaktpersoner: Evgeniya Kornilova och Håkan Sandh Telefon: 072 853 99 51, 070 831 74 98 E-post: yevheniakorn@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 Telefon: 073 515 36 69 E-post: corinne.nicklasson@lakareivarlden.se	Information om rättigheter om vård, hur man söker vård i Sverige. Informera om psykisk ohälsa.
13	Miljöverkstan	Kontaktperson: Lisa Behrenfeldt Telefon: 070 462 03 73 E-post: lisa@miljoverkstan.se	Friluftsliv för dig som är 18–25 år , Alltid ute i naturen, aktiviteter på helger och lov. Träffa nya kompisar. Du får låna all utrustning.
14	RFSL Stockholm	Kontaktperson: Jo Tengblad Söder Telefon: 076 394 83 42 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.
15	Röda Korset, Stockholm Sydost Krets	Kontaktperson: Torbjörn Sander Telefon: 073 339 2284 E-post: torbjorn.sander@redcross.se Kontaktperson: Charlotte Lagersten Telefon: 070 865 07 06 E-post: charlotte.lagersten@redcross.se	Samhällsinformation, individuellt stöd, språk- och skrivövningar, konst- och hantverksgrupper, utflykter, väg till jobb.
16	Sensus Stockholm-Gotland	Kontaktperson: Kent Smids Telefon: 072 145 82 01 E-post: Kent.smids@sensus.se	Träning i det svenska språket, information om Sverige, jobb-coachning, CV-skrivande, hälsofrämjande aktiviteter, aktiviteter föräldrar med barn.
17	Sociala Missionen	Kontaktperson: Yodit Haile Sellasie Telefon: 072 251 49 53 E-post: yodit.hs@socialamissionen.se	Samhällsinformation, språkcafé, hantverkscafé, språkträning, promenader.
18	Språkkraft	Kontaktperson: Henrik Melin Telefon: 076 005 70 34 E-post: henrik@sprakkraft.org	Aktiviteter kring digitala självstudier i svenska med hjälp av svenska medier, samhällsinformation.
19	Studiefrämjandet Mälardalen	Kontaktperson: Veronica Araya Telefon: 070 967 03 67 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!
20	Studieförbundet Bilda Öst (och Mötesplats Caritas)	Kontaktperson: Tina Youssef Telefon: 076 946 86 39 E-post: tina.youssef@bilda.nu	Språkkurser, samhällsinformation, rådgivning, digital kunskap, idrott och hälsa.
21	Svenska med baby	Kontaktperson: Iryna Chornomyz Telefon: 073 985 77 70 E-post: iryna@svenskamedbaby.se	Mötesplatser, kreativt skapande, språkträning, utflykter och stadsvandringar, hälsostärkande aktiviteter inomhus och utomhus.
22	Teater Aros	Kontaktperson: Linn Pettersson Telefon: 076 005 22 68 E-post: linn@teateraros.se	Vi tränar på att prata svenska genom teater och har roligt tillsammans! Ingen tidigare erfarenhet av teater eller det svenska språket behövs!

TIA Stockholm

Organisationer som erbjuder gratis kurser och aktiviteter för asylsökande och vissa massflyktingar, januari-augusti 2026

ABF Huddinge.....	1	Miljöverkstan	13
ABF Norra Stockholms län	2	RFSL Stockholm.....	14
ABF Stockholm	3	Röda Korset Stockholm Sydost	15
ABF Södertälje-Nykvarn	4	Sensus Stockholm-Gotland.....	16
Beredskapslyftet	5	Sociala Missionen	17
FOLK i Skärholmen	6	Språkkraft	18
Frälsningsarméns Kvinnocenter Akalla....	7	Studieförbundet Mälardalen	19
Föreningen Midsommargården	8	Studieförbundet Bilda Öst (och Mötesplats Caritas)	20
Hej främling	9	Svenska med baby.....	21
IOGT-NTO Spånga.....	10	Teater Aros	22
Kören Gränslösa röster	11		
Läkare i världen.....	12		

Kurser i svenska

Språkkafé

Samhällsinformation

CV, personliga brev

Jobbmässa

Studiebesök

Fritidsaktiviteter

Utflykter

Sport

