

## Infos für Jugendliche April 2025



aha

### Vorteile mit der aha card

Süße Zeiten für aha card-Inhaber\*innen: Vom 1. April bis 30. Juni 2025 gilt in allen fünf Kolibri-Filialen in Vorarlberg eine 2für1-Aktion. Zwei Jugendliche bekommen also zusammen vier Kugeln Eis und zahlen nur zwei. Weiters besuchen aha card-Inhaber\*innen die SCHAU! vom 3. bis 6. April 2025 im Messequartier Dornbirn zum Sonderpreis von 9 Euro. Wer Neues entdecken möchte, kann einen Bogenschieß-Schnupperkurs der VHS Bludenz machen und dabei mit der aha card 15 % sparen. Alle Infos zu den Monatsvorteilen der aha card finden Jugendliche unter [www.aha.or.at/monatsvorteil](http://www.aha.or.at/monatsvorteil).



aha\_Olivia Meyerbeck

### Europa entdecken mit dem ESK-Freiwilligendienst

Nationalpark in Litauen, Kindergarten in der Slowakei oder Jugendarbeit in Finnland? „Mit dem ESK-Freiwilligendienst können junge Menschen nahezu kostenlos ein europäisches Land, seine Menschen und seine Kultur kennenlernen. Diese Möglichkeit steht allen zwischen 18 und 30 Jahren zur Verfügung, die sich engagieren möchten“, erklärt Susanne Sparr vom aha.

Am Donnerstag, 10. April 2025, 19 Uhr, findet im aha Dornbirn ein Infoabend zum ESK-Freiwilligendienst statt. Dabei gibt es alle Infos rund um Ablauf, Einsatzmöglichkeiten, Dauer und Kosten. Außerdem berichtet ein\*e Ex-Freiwillige\*r von persönlichen Erfahrungen. Der Infoabend ist kostenlos und unverbindlich. Um Anmeldung wird gebeten unter [www.aha.or.at/event/esk-april](http://www.aha.or.at/event/esk-april).



aha

### Jetzt anmelden zu den aha-MACHWAS-Tagen

Unter dem Motto „Gemeinsam Gutes tun“ erhalten Schüler\*innen im Alter von 12 bis 19 Jahren auch heuer zu Schulschluss Einblicke in verschiedene Organisationen und können vor Ort mithelfen. Von den Vereinen wurden schon viele spannende Projekte für gemeinsame Aktivitäten eingereicht. Schulklassen können sich ab 2. April bis 16. Mai 2025 anmelden. Alle Infos zu den aha MACHWAS-Tagen vom 23. Juni bis 2. Juli 2025 findet man unter [www.aha.or.at/machwas-tage](http://www.aha.or.at/machwas-tage).



Freepik

### **Social Media ohne Stress**

Soziale Medien, wie TikTok, Snapchat oder Instagram, ermöglichen, mit Menschen in Verbindung zu bleiben, Communities zu entdecken und neue Dinge zu lernen. Zu viel Zeit auf Social Media kann aber Angst, Depressionen und ein geringes Selbstwertgefühl auslösen. Die aha-Mitarbeiter\*innen haben Tipps recherchiert, wie junge Menschen die sozialen Medien gut und stressfrei nutzen können. Alle Infos dazu finden sie auf der aha-Webseite unter [www.aha.or.at/social-media-ohne-stress](http://www.aha.or.at/social-media-ohne-stress).

**aha – Jugendinformationszentrum Vorarlberg**  
Bregenz, Dornbirn, Bludenz  
[aha@aha.or.at](mailto:aha@aha.or.at), [www.aha.or.at](http://www.aha.or.at)  
[www.facebook.com/aha.Jugendinfo](https://www.facebook.com/aha.Jugendinfo)