

## COGAM

### COLECTIVO DE LESBIANAS, GAYS, TRANSEXUALES Y BISEXUALES DE MADRID

- COGAM es integrante de la FELGTB y forma parte de ILGA. Entidad en Convenio con la Consejería de Servicios Sociales de la Comunidad de Madrid
- Forma parte de la Asociación Internacional de Gays y Lesbianas (ILGA).
- Miembro del Consejo de la Juventud de la Comunidad de Madrid.
- Miembro de la Federación de Asociaciones de SIDA de Madrid (MAS MADRID) y la Coordinadora Estatal de SIDA (CESIDA).

### Áreas, grupos, comisiones de trabajo y servicios

Los grupos y comisiones de trabajo del COGAM son espacios de organización y realización de actividades de reivindicación, de denuncia, de ayuda mutua e información, además de ser puntos de encuentro para personas con inquietudes similares.

- **Lesbianas:** los viernes – lesbianas@cogam.es
- **Jóvenes:** de 16 a 25 años. Se reúnen los sábados – jovenes@cogam.es
- **Teintañer@s:** de 26 a 35 años. Se reúnen los sábados – 30@cogam.es
- **Gays:** los viernes – gays@cogam.es
- **Trans:** primer y tercer martes de cada mes – Transexuales@cogam.es
- **Sordos y sordas:** reuniones y actividades específicas para gays, lesbianas y transexuales sordos y sordas. sordos@cogam.es
- **Padre y madres:** martes alternos – paymadlgbt@cogam.es
- **Senderismo:** los lunes – senderismo@cogam.es
- **Entender en positivo:** grupo de apoyo mutuo para gays afectados de VIH/SIDA, parejas y familiares. Lunes y miércoles. Tel. 91 522 16 86 – positivo@cogam.es
- **Nexus:** grupo de apoyo a gays, lesbianas, transexuales y bisexuales afectados por el VIH/SIDA. Tel. 91 522 16 86 – nexus@cogam.es
- **Gay Inform-Línea Lesbos:** teléfono de atención e información sobre homosexualidad y transexualidad, actividades del colectivo, lugares de ambiente, etc. De lunes a viernes de 17:00 a 21:00 horas. Los viernes y en el mismo horario teléfono atendido por y para las lesbianas. 91 523 00 70. gayinform@cogam.es
- **Programa de radio "Luna de Babilonia":** emite los viernes de 19:00 a 20:00 horas en Onda Verde en el 107.9 FM Puedes llamar al programa en directo al 91 539 85 11 – lunadebabilonia@cogam.es
- **Página web:** todo lo que ocurre en nuestra asociación – www.cogam.es
- **Biblioteca:** más de 2.500 libros, vídeos etc. – biblioteca@cogam.es
- **Prevención y salud:** información personalizada, talleres de sexo seguro y de salud sexual... Teléfono 91 522 45 17 – infosalud@cogam.es
- **Educación:** integrar la enseñanza del respeto a la diversidad sexual en el Sistema Educativo a través de talleres y charlas en institutos – educación@cogam.es
- **Derechos humanos:** vela por el cumplimiento de los derechos humanos de lesbianas, gays y transexuales a nivel nacional e internacional – ddhh@cogam.es
- **Cultura:** expresión y difusión de la cultura LGTB – cultura@cogam.es
- **Inglés:** los martes – english@cogam.es

**COGAM es una asociación, un teléfono de atención, un grupo de personas como tú, que te acoge y te atiende, un programa de radio, una página web, un colectivo que lucha por la igualdad definitiva.**

**COGAM ERES TU.**

## JUNIO

2, 3, 4, 5 y 6

**Paisaje Protegido del Cabo de Peñas (Asturias)**

Dificultad: Media  
Organiza: Ricardo y Miguel  
Inscripción: lunes 19 abril a lunes 3 de mayo  
Pago Reserva: lunes 3 de mayo

11, 12 y 13

**Alto Campoo (Cantabria)**

Dificultad: Media  
Organiza: Fernando y Luis Ángel  
Inscripción: lunes 26 abril a lunes 10 mayo  
Pago Reserva: lunes 10 de mayo

Sábado 12

**Alpedrete –Vías pecuarias (Segovia)**

Dificultad: Baja  
Organiza: Nieves  
Inscripción: lunes 7 a jueves 10 de junio

18, 19 y 20

**Gredos (Travesía) (Ávila)**

Dificultad: Alta  
Organiza: Bea y Josefa  
Inscripción: lunes 3 a lunes 17 de mayo  
Pago Reserva: lunes 17 de mayo

## ¡IMPORTANTE!

- Los participantes en las excursiones del Grupo de Senderismo se obligan a aceptar que las actividades realizadas en las mismas suponen un riesgo que deben asumir personalmente. A estos efectos, es muy aconsejable que los participantes dispongan de la correspondiente licencia federativa.
- COGAM, el Grupo de Senderismo, y los organizadores de las excursiones, no se hacen responsables de los accidentes que pudieran producirse durante el desarrollo de las mismas, ni de la actitud personal de cada participante.
- No es imprescindible ser soci@ del COGAM para participar en las excursiones y demás actividades, pero se dará prioridad a l@s soci@s si faltan plazas.
- En todas las excursiones las plazas son limitadas. Si no vas a cumplir con las diferentes rutas programadas por organizador/a de cada excursión, deja tu plaza a otra persona.
- Antes de inscribirte consulta la información específica de cada salida que encontrarás en el tablón de anuncios o en la página web de COGAM desde el inicio del plazo de inscripción.
- Inscríbete en persona o a través de un@ amig@ los lunes de 19,30 a 21,00 horas en la reunión del grupo de senderismo que se anuncia en www.cogam.es y los demás días dentro del plazo llamando al GAY-INFORM / LINEA LESBOS (91 523 00 70).
- La programación de excursiones se actualiza constantemente en la página web. Si la tienes impresa puede estar desactualizada. Consulta en www.cogam.es o en el teléfono GAY-INFORM / LINEA LESBOS antes de apuntarte a alguna.
- Existe una oferta suficiente para que elijas las excursiones que se adecuen a tu forma física.



Calle Puebla, 9, bajo  
28004 Madrid  
Tfno.: 91 522 45 17  
correo@cogam.es  
http://www.cogam.es

## COLECTIVO DE LESBIANAS, GAYS, TRANSEXUALES Y BISEXUALES DE MADRID

### Información e inscripción:

Lunes de 19:30 a 21:00 en la sede del colectivo o por teléfono en GAY-INFORM / LINEA LESBOS: 91 523 00 70  
E-mail grupo senderismo: senderismo@cogam.es

## GRUPO DE SENDERISMO DE COGAM

Programa de excursiones del 1º Semestre de 2010

*Actualizado a 1 de diciembre de 2009*



*Cercedilla. Foto realizada por Paco en la excursión de enero de 2009, ganadora del primer concurso de fotografía de senderismo.*

## ENERO

Sábado 16

**Cañón Río Pirón y Cañón Río Viejo (Segovia)**

Dificultad: Baja  
Organiza: Cristina M. y Helen F.  
Inscripción: lunes 11 a jueves 14 de enero

22, 23 y 24

**Riaza y Hoces del Duratón. Taller Shiatsu y Meditación (Segovia)**

Dificultad: Media  
Organiza: Sole y Bea  
Inscripción: lunes 14 a lunes 28 de dic.  
Pago Reserva: lunes 28 de diciembre

Sábado 23

**Río Cofio (Madrid)**

Dificultad: Media  
Organiza: Javier G.  
Inscripción: lunes 18 a jueves 21 de enero

Sábado 30

**La Cabrera (Madrid)**

Dificultad: Media  
Organiza: Javi y Agus  
Inscripción: lunes 25 a jueves 28 de enero

## FEBRERO

Sábado 6

**Chorrera de San Mamés (Valle del Lozoya) (Madrid)**

Dificultad: Baja  
Organiza: Carmen G. y Cristina M.  
Inscripción: lunes 1 a jueves 4 de febrero

Sábado 6

**BICI – Anillo Verde Ciclista (Lado Este) (Madrid)**

Dificultad: Media/Baja  
Organiza: Eugenio  
Inscripción: lunes 1 a jueves 4 de febrero

Domingo 14

**Senda Marítima del Atazar. Enamorados de la vida (Madrid)**

Dificultad: Media/Baja  
Organiza: Ana G. y Jesús M.  
Inscripción: lunes 8 a jueves 11 de febrero

Sábado 20

**De Tablada a Cercedilla (Segovia)**

Dificultad: Alta  
Organiza: Javier G.  
Inscripción: lunes 15 a jueves 18 de febrero

**19, 20 y 21**  
**La Rioja: Tierra y Vino**  
 Dificultad: Baja  
 Organiza: Nieves F. y Cristina M.  
 Inscripción: lunes 11 a lunes 25 de enero  
 Pago Reserva: lunes 25 de enero

**Sábado 27**  
**Paseo por el Valle del Arroyo Madarquillos (Sierra Norte-Madrid)**  
 Dificultad: Baja  
 Organiza: Ana (A)  
 Inscripción: lunes 22 a jueves 25 de febrero

## MARZO

**Sábado 6**  
**BICI – Anillo Verde Ciclista (Lado Oeste) (Madrid)**  
 Dificultad: Media/Baja  
 Organiza: Eugenio  
 Inscripción: lunes 1 a jueves 4 de marzo

**Sábado 13**  
**Pontón de la Oliva-Cancho de la Cabeza-Patones de Arriba (Madrid)**  
 Dificultad: Media  
 Organiza: Javi y Josu  
 Inscripción: lunes 8 a jueves 11 de marzo

**12, 13 y 14**  
**Sierra de la Demanda (Burgos)**  
 Dificultad: Media  
 Organiza: Begoña y Fernando  
 Inscripción: lunes 25 enero a lunes 8 de feb.  
 Pago Reserva: lunes 8 de febrero

**18, 19, 20 y 21**  
**Gipuzkoa profunda con Sidrería**  
 Dificultad: Media  
 Organiza: Marisol y Alazne  
 Inscripción: lunes 1 a lunes 15 de febrero  
 Pago Reserva: lunes 15 de febrero

**Sábado 27**  
**Cañón del Río Guadalix (Madrid)**  
 Dificultad: Media  
 Organiza: José C.  
 Inscripción: lunes 22 a jueves 24 de marzo

## ABRIL

**31/3, 1, 2, 3 y 4**  
**Las Alpujarras (Granada)**  
 Dificultad: Media  
 Organiza: Antonio H. y Agus  
 Inscripción: lunes 15 feb. a lunes 1 marzo  
 Pago Reserva: lunes 1 de marzo

**31/3, 1, 2, 3 y 4**  
**La Garrotxa (Olot y sus volcanes) (Girona)**  
 Dificultad: Baja  
 Organiza: Ana G., Marcos M. y Cristina M.  
 Inscripción: lunes 15 feb. a lunes 1 marzo  
 Pago Reserva: lunes 1 de marzo

**Sábado 10**  
**El Ocejón (Guadalajara)**  
 Dificultad: Media/Alta  
 Organiza: Cristina y M<sup>a</sup> Elena  
 Inscripción: lunes 5 a jueves 8 de abril

**Domingo 11**  
**Bustarviejo (Mina de Plata, La Albardilla/Mondalindo) (Madrid)**  
 Dificultad: Media  
 Organiza: Natalia y Trini  
 Inscripción: lunes 5 a jueves 8 de abril

**9, 10 y 11**  
**El Bierzo (León)**  
 Dificultad: Media  
 Organiza: Joseban  
 Inscripción: lunes 22 feb. a lunes 8 marzo  
 Pago Reserva: lunes 8 de marzo

**Sábado 17**  
**Somosierra – Pico Tres Provincias – Cascada (Madrid)**  
 Dificultad: Media/Alta  
 Organiza: Maria D. y Cristina M.  
 Inscripción: lunes 12 a jueves 15 de abril

**Sábado 17**  
**BICI – Vía Verde del Jarama (Madrid)**  
 Dificultad: Media/Alta  
 Organiza: Eugenio  
 Inscripción: lunes 12 a jueves 15 de abril

**16, 17 y 18**  
**Lagunas de Neila (Burgos)**  
 Dificultad: Media/Alta  
 Organiza: Javi y Josu  
 Inscripción: lunes 1 a lunes 15 de marzo  
 Pago Reserva: lunes 15 de marzo

**Sábado 24**  
**La Mujer Muerta (Segovia)**  
 Dificultad: Alta  
 Organiza: Javier G.  
 Inscripción: lunes 19 a jueves 22 de abril

**23, 24 y 25**  
**Parque Natural de Cardeña y Montoro (Córdoba)**  
 Dificultad: Media  
 Organiza: Javi y Agus  
 Inscripción: lunes 8 a lunes 22 de marzo  
 Pago Reserva: lunes 22 de marzo

## MAYO

**30/4, 1 y 2**  
**Sierra Tormantos (Cáceres)**  
 Dificultad: Alta  
 Organiza: María D. y María B.  
 Inscripción: lunes 15 a lunes 29 de marzo  
 Pago Reserva: lunes 29 de marzo

**7, 8 y 9**  
**Cañones del Ebro (Burgos)**  
 Dificultad: Media/Alta  
 Organiza: José C.  
 Inscripción: lunes 22 marzo a lunes 5 abril  
 Pago Reserva: lunes 5 de abril

**Sábado 8**  
**Ascensión al Lanchamala III (Ávila)**  
 Dificultad: Alta  
 Organiza: Luis Mi y Juan Luis  
 Inscripción: lunes 3 a jueves 6 de mayo

**Domingo 9**  
**De Navacerrada a la Estación de El Espinar (Segovia)**  
 Dificultad: Alta  
 Organiza: Mario  
 Inscripción: lunes 3 a jueves 6 de mayo

**Sábado 15**  
**Navacerrada-Ventisquero de Condesa-Manzanares el Real**  
 Dificultad: Alta  
 Organiza: David B.  
 Inscripción: lunes 10 a jueves 13 de mayo

**14, 15 y 16**  
**Muniellos (Asturias)**  
 Dificultad: Media  
 Organiza: Elena V. y Cynthia B.  
 Inscripción: lunes 29 marzo a lunes 12 abril  
 Pago Reserva: lunes 12 de abril

**Sábado 22**  
**Senda Herreros (Madrid)**  
 Dificultad: Alta  
 Organiza: Mario B. y Agustín L.  
 Inscripción: lunes 17 a jueves 20 de mayo

**21, 22 y 23**  
**Parajes desconocidos de la Serranía de Cuenca (Cuenca)**  
 Dificultad: Media/Alta  
 Organiza: Juanjo y Ángel  
 Inscripción: lunes 5 a lunes 19 de abril  
 Pago Reserva: lunes 19 de abril

**Sábado 29**  
**Peñalara (Madrid)**  
 Dificultad: Media  
 Organiza: Javier C. y Pedro D.  
 Inscripción: lunes 24 a jueves 27 de mayo

**28, 29 y 30**  
**Urbasa (Navarra)**  
 Dificultad: Media  
 Organiza: Marisa y Joserra  
 Inscripción: lunes 12 a lunes 26 de abril  
 Pago Reserva: lunes 26 de abril

## Boletín de asociación a COGAM



COGAM necesita tu ayuda para seguir luchando por tu/nuestra igualdad de derechos. Porque las cosas no cambian solas... ¡Conócenos, únete y hazte fuerte con nosotros para seguir cambiando la historia!

Apellidos: \_\_\_\_\_

Nombre: \_\_\_\_\_ DNI: \_\_\_\_\_

Dirección: \_\_\_\_\_

C.P.: \_\_\_\_\_ Localidad: \_\_\_\_\_

Teléfono: \_\_\_\_\_ Fecha de nacimiento: \_\_\_\_\_

Email: \_\_\_\_\_

Grupos de referencia: \_\_\_\_\_

Profesión: \_\_\_\_\_

Observaciones: \_\_\_\_\_

• ¿Quieres recibir envíos postales, de información, comunicados, convocatorias? (se prioriza por email).  Sí  No

• ¿Quieres recibir envíos vía email, de información, comunicados, convocatorias?  Sí  No

Cuota básica (30€ el trimestre)  Cuota apoyo (desde 36€ el trimestre) **A COBRAR CADA:**  Año  Semestre  Trimestre

**DONATIVOS.** Puedes hacerlos a la cuenta de COGAM en Caja Madrid: 2038 - 1070 - 11 - 6000538902

**DOMICILIACIÓN DE LAS CUOTAS**

Banco o Caja: \_\_\_\_\_ Agencia: \_\_\_\_\_

Dirección: \_\_\_\_\_

CP: \_\_\_\_\_ Localidad: \_\_\_\_\_

*Muy señores míos, ruego que con cargo a mi cuenta: (código de cuenta cliente).*

ENTIDAD	OFICINA	D.C.	NÚMERO DE CUENTA BANCARIA

*Se sirvan pagar los recibos que les presente la asociación:*  
 Asociación para la Colaboración con grupos y Asociaciones de Madrid

*Atentamente,*  
 (nombre y apellidos): \_\_\_\_\_

Fecha y firma (imprescindible): \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Más información:

[www.cogam.es](http://www.cogam.es)

Tel.: 91 522 45 17

**GRACIAS**