

1/2022

Onnin Uutiset



Salon
omaishoitajat ry



Salon omaishoitajat ry:n yhteystiedot

Hallitus

Mira Aaltonen	0500 806 685	mira.aaltonen@smail.fi
Liisa Hammarberg	045 7874 2950	lhammarberg3@gmail.com
Riitta Valtamo	040 827 0484	riitta.valtamo@gmail.com
Seija Hyvärinen	044 031 5957	seija-hyvarinen@hotmail.com
Pirjo Virtanen	050 354 5392	pirjo.virtanen47@gmail.com
Risto Lehti	0500 533 098	risto.lehti@salon.salonseutu.fi
Sirpa Tikkala	040 517 0849	tikkalaserpa@gmail.com
Leena Kanerva	050 520 1958	leena@kanerva.fi
Taina Koski	0440 151 163	tainahkoski@gmail.com
Pirkko Turunen	040 589 8208	pirkko.turunen@hotmail.com
Mari Karonen		marik2@hotmail.com

Työntekijät

Mari Ilvonen	044 734 8116	mari.ilvonen@salonomaishoitajat.fi
Milka Leppiniemi	044 734 8115	milka.leppiniemi@salonomaishoitajat.fi

info@salonomaishoitajat.fi

www.salonomaishoitajat.fi

www.facebook.com/Salonomaishoitajatry

Onnin Uutiset 1/2022 sisältö

Hallituksen terveiset.....	3	Apua	16
Vertaistukea.....	4	Muutoksia Kelan	
Naisten hemmottelupäivä	7	taksimatkoihin	17
Oiva-kahvilat.....	8	EtäOiva	18
Somerolla tapahtuu.....	10	Jäsenille – Vappujuhla ja	
Ovet-valmennus	12	Ilmari Saarelainen.....	19
Erityislapsiperheet.....	13	Liity jäseneksi	20
Erityislapsille kursseja.....	15		

Hallituksen terveiset



Päättynyt vuosi 2021 on ollut edelleen poikkeuksellinen, mutta edellisestä vuodesta poiketen, olemme varmasti jo kaikki oppineet muokkaamaan omaa arkeamme ja elämäämme sopeutumaan muuttuvaan maailmaan. Olemme kiitollisia siitä, että olemme voineet pitää Omaishoitokeskuksen ovet avoinna koko vuoden ja toimintaa on järjestetty lähes entiseen malliin.

Omaishoitajille tuiki tärkeät vertaistukiryhmät ovat saaneet kokoontua ympäri Saloa ja joitakin tapahtumiakin olemme saaneet järjestettyä. Kesäteatteriin pääsimme porukalla ja syksyn tullen kokoonnuimme perinteiseen juhlaamme Muurlan Leirirannassa. Tässä vain muutamia mainitaksemme.

Syksyn ja talven tullen tilanteet kuitenkin muuttuivat siten, että jouduimme päättämään joulujuhlamme kohtalosta. Yhteisellä optimistisellä päätöksellä emme kuitenkaan halunneet juhlaa kokonaan perua, vaan luotamme siihen, että vuoden vaihtumisen jälkeen uusi vuosi tuo uudet mahdollisuudet järjestää juhla Lehmirannassa, kaikille turvallisesti.

Sosiaali- ja terveystieteiden avustuskeskus, STEA, antoi uudelle toimintavuodelle odotetun ja positiivisen vastauksen. OmaisOiva-toiminta voi jatkua entiseen malliin ja työntekijät ovat jatkossakin tavoitettavissa Torikadulta.

Torikatu 12:sta Omaishoitokeskus on pysynyt paikoillaan jo 10 vuotta ja kaikkien jäsenten iloksi voimme kertoa, että liiketila siirtyy yhdistyksen omistukseen. Tätä lupaamme juhlaa oikein kunnolla kevään aikana.

Vertaistukea

OmaisOiva
ryhmä

Vertaisryhmät ovat avoimia kohtauspaikkoja kaikille, jotka huolehtivat läheisestään ja haluavat vaihtaa ajatuksia samassa tilanteessa olevien kanssa. Ryhmiä ohjaavat koulutetut vertaisohjaajat.

Omaishoitajien keskusteluryhmät

Keväällä 2022 vertaisryhmien aiheina ovat mm. oma hyvinvointi, kaupungin palvelut, lääkehoito.

Ryhmien aiheet ja mahdolliset vierailijat ilmoitetaan paikallisissa lehdissä. Jos haluat mukaan ryhmään, mutta et voi jättää läheistäsi yksin, ole yhteydessä työntekijöihin.

HALIKKO, Srk-talon alakerta, Vaskiontie 31 (käynti sisäpihalta)

Tiistait 15.2., 15.3., 12.4. ja 10.5. klo 13 – 14:30.

Ryhmänohjaaja Merja Lähdemaa

PERNIÖ, Srk-talon takkahuone, Lupajantie 9

Torstait 17.2., 17.3. ja 21.4. klo 13 – 14:30

Ryhmänohjaaja Päivi Laine

KUUSJOKI, Seurakuntatalo, Ylikulmantie 236

Maanantait 21.3. ja 16.5. klo 13 – 14.30

Ryhmänohjaaja Katariina Tuovinen

Uusi ryhmä alkaa Kiskossa!

KISKO, kerhotila Valopilkku, Kuusitie 8

Maanantait 21.2., 21.3. ja 2.5. klo 14.30-16

Tule mukaan läheisesi kanssa, omat keskusteluryhmät omaishoitajille ja -hoidettaville.

Ryhmänohjaaja Taina Koski

Vertaistukea

Miesomaishoitajien keskusteluryhmä

Salo, Omaishoitokeskus, Torikatu 12

Vertaistuellinen ryhmä miehille, jotka huolehtivat läheisestään.

Tiistait 15.2., 22.3. ja 19.4. klo 17:30 – 19.

Toukokuussa kevätretki, paikka ja aika varmistuu myöhemmin.

Ryhmään voit osallistua myös etäyhteydellä.

Ryhmänohjaaja Sami Letti.

Miesomaishoitajien kotitalouskerho

Paunalan srk-talo, Sillanpäänkatu 5

Kotitalouskerhossa valmistetaan hyvässä seurassa ja ammattilaisen ohjauksessa helppoja ja maukkaita arkiruokia.

Keskiviikot 9.2., 9.3. ja 6.4. klo 17 – 19.

Ilm. kerhoa edeltävänä maanantaina

Taina Koskelle puh. 044 774 5263.

Kerhon ajaksi puolisoille omaa ohjelmaa, ilmoita puolison mukaantulosta Tainalle.



Katse huomiseen -ryhmä

Omaishoitokeskus, Torikatu 12

Katse huomiseen -ryhmä Sinulle, jonka läheinen on siirtynyt kodin ulkopuoliseen hoivaan.

Torstai 17.2., 17.3. ja 21.4. klo 10 – 11:30

Ryhmänohjaajana Raija Granlund

Vertaistukea

Leskenlehdet

Omaishoitokeskus, Torikatu 12

Leskien vertaisryhmä, joka tarjoaa tukea, kokemusten vaihtoa ja arkipäivän selviytymiskeinoja.

Tiistait 8.2., 15.3., 12.4. ja 10.5. klo 16:30 – 18.

Ryhmänohjaajina toimivat Kaija Virtanen, Maija-Liisa Ristola-Niskala, Liisa Salmenperä ja Leena Lastunen.

Kuntosalit Salohallilla

Omaishoitajien maksuton kuntosali yhdistyksen jäsenille keskiviikkoisin klo 11:30 – 12:30, paikalla vertaisohjaaja.

Sunnuntain omatoiminen kuntosali klo 15-16 kaikille työikäisille
10 €/kausi, jäsenille ilmainen.



**Ryhmät aloittavat toimintansa kun koronarajoitukset sen sallivat.
Seuraa paikallista lehti-ilmoittelua!**

**Ryhmiiin voit osallistua vaikket olisi yhdistyksen jäsen
etkå saisi omaishoidon tukea!**

**Lisätietoa ryhmistä saat työntekijöiltå,
p. 044 7348 115 tai 044 7348 116.**



TIISTAINA 8.3.2022 KLO 14-18
OMAISHOITOKESKUKSELLE, TORIKATU 12

Naisten hemmottelupäivä

LISÄTIETOA TYÖNTEKIJÖILTÄ
044 7348 115/044 7348 116

Hyvää oloa ja herkullisia hetkiä



Kahvin kanssa tai ilman

OmaisOiva
kahvila

Tervetuloa kahville keskustelemaan omaishoitoon liittyvistä asioista ja saamaan ohjausta tilanteeseesi.

Oiva-kahvila maanantaisin klo 10-14

Omaishoitokeskus, Torikatu 12

Kahvila avautuu koronarajoitusten sen salliessa.

Matalan kynnyksen kahvilaan voit tulla yksin tai yhdessä läheisesi kanssa juttelemaan ja tapaamaan toisia.

Tarvittaessa työntekijät auttavat ja ohjaavat sinua omaishoitoasioissa.

Kevään 2022 teemalliset kahvilat:

7.2. klo 10 – 12 vieraana Monika Nurmi Avustajakeskuksesta

7.3. klo 10 – 12 vieraana taiteilija Leila Suvitie

4.4. klo 10 – 12 vieraana muistikoordinaattori Kaisa Niinistö

2.5. klo 10 – 12 vieraana vanhuspalveluiden palveluohjaaja

Anne Vainio

Oiva-kahvila Somerolla

Someron toimistohotelli, Heikintie 5.

Avoin kahvila kaikille omaishoitoasioista kiinnostuneille.

Kevään kokoontumiset:

keskiviikot 9.2., 9.3., 13.4. ja 4.5. klo 13-15

Seuraa paikallista ilmoittelua.

Kahvin kanssa tai ilman

Käsityökahvila

Omaishoitokeskus, Torikatu 12

Käsityökahvilaan voit ottaa oman käsityön/askareen mukaasi tai tulla vain juomaan kupin kuumaa hyvässä seurassa.

Jaetaan yhdessä myös teemaan liittyviä ideoita 😊



Kevään kokoontumiset klo 17 – 19:

16.2. Teemana kierrätysvinkit

16.3. Teemana pääsiäinen

13.4. Teemana kevättä kotiin

11.5. Teemana mökkituliaiset

Torstain toivot

Kuusjoen koulu, Ylikulmantie 317

Torstain toivot -keskusteluryhmä on kaikille ikäihmisille avoin kohtaamispaikka Kuusjoella.

Ryhmä kokoontuu joka toinen torstai (parilliset viikot) klo 9:15-10:45 Kuusjoen ala-asteen musiikinluokassa.

Kevään aloitus 10.2.2022



Somerolla tapahtuu

OmaisOiva

Toimintaa myös Somerolla!

Salon omaishoitajat ry on nyt muutaman vuoden aikana toiminut myös Somerolla ja teemme yhteistyötä Someron kaupungin kanssa muun muassa OvetValmennusten järjestämisessä. Tässä jutussa esittelemme kaksi yhteistyötahoamme: Virpin ja Railan. Tällaisia asioita heiltä tiedustelimme:

Kuka olet ja miten työskentelet omaishoitajien parissa?

Miten omaishoitaja voi tavoittaa sinut?

Mikä asia on Somerolla omaishoitajien valttikortti?

*”Olen palveluohjaaja **Virpi Eloranta** ja vastaan Someron omaishoidontuesta yli 65-vuotiaiden osalta: Käsittelen hakemukset, teen päätökset kaupungin SAS-ryhmän suosituksen perusteella, käyn kotikäynneillä tapaamassa hoidettavia ja hoitajia, arvioimme esimerkiksi muiden palvelujen tarvetta ja toimin omaishoitajien tukena kaikissa tarvittavissa asioissa.*

*Minut tavoittaa
puhelinnumerosta 044 7792
800. Tällä hetkellä varsinaista
puhelinaikaa ei ole, pyrin
vastaamaan, kun pystyn ja
puhelut ohjautuvat myös
kotihoidon osastosihteerille, jolle
voi jättää soittopyynnön.
Työpisteeni on kotihoidon
toimistossa Lamminniemen
hyvinvointikeskuksen tiloissa
osoitteessa Jänistie 1, Somero.*



Somerolla tapahtuu

Somerolla toimii yhteisöllisyys, harva hoitaja on täysin yksinäinen hoitotyössään. Kaupunki arvostaa omaishoitajien työtä ja kielteisiä päätöksiä tehdään harvoin. Muita palveluita on saatavilla kohtuullisen hyvin, kotihoitoa, sijaishoitoa ym. Pienen kunnan etuna on viranomaisyhteistyön joustavuus. Kaupunki tarjoaa hoitajille pienen lahjakortin kuukausittain omaan virkistykseen. Omaishoitajien vertaistukea saa Salon omaishoitajat ry:n ryhmissä ja valmennuksia järjestetään – kun korona sen taas mahdollistaa.”

”Olen Raila Hakamäki, toimin seniorihoitajana Someron kaupungilla. Omaishoitajia tapaan työssäni täällä vastaanotolla, kaupungin eri yksiköissä sekä kotikäynneillä. Myös puhelimitse annan heille neuvontaa.



Omaishoitaja tavoittaa minut terveyskeskuksesta ajanvarauksella tai soittamalla suoraan minulle numeroon 040 1268 840. Vierailen myös eri yhdistysten ja kolmannen sektorin tapahtumissa.

Meillä omaishoitajille niin kuin – hoidettavalle tehdään henkilökohtainen palvelusuunnitelma ja heillä on oma yhteyshenkilö.”

Tunnista
tilanteesi



Löydä apu ja
palvelut

SINÄ, joka huolehdit läheisistäsi!

Tule mukaan Ovet-valmennukseen!

Maksuton valmennus on tarkoitettu Sinulle, joka pidät huolta apua tarvitsevasta läheisistäsi. Virallista omaishoitajan statusta ei tarvita osallistumiseen.

Valmennus koostuu neljästä kokoontumisesta, joissa käydään läpi muun muassa seuraavia asioita:

- Someron kaupungin palvelut omaishoitajalle sekä Kelan tuet ja kuntoutus
- Käytännön tietoa hoivasta ja toisen henkilön avustamisesta
- Ohjausta oman hyvinvoinnin ylläpitoon ja elämän muutostilanteisiin
- Valmennuksessa varataan aikaa myös vertaistuelliseen keskusteluun ja kokemusten vaihtoon. Keskustelu on luottamuksellista.

Aika: Keskiviikot 20.4., 27.4., 11.5. ja 18.5.2022 klo 12-15

Paikka: Toimistohotelli, Heikintie 5

Tarvittaessa hoidettavalle järjestyy sijaishoito valmennuksen ajaksi.

Lisätietoa ja ilmoittautumiset valmennukseen 11.4.2022 mennessä:

Milka Leppiniemi p. 044 7348 115,
milka.leppiniemi@salonomaishoitajat.fi



ERITYISLAPSIPERHEET

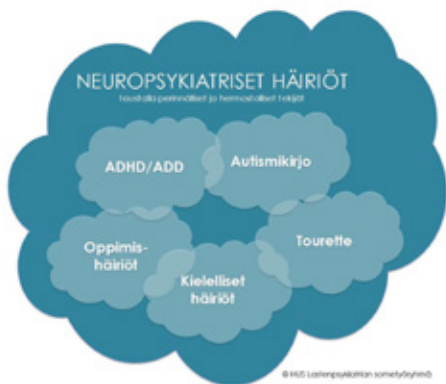
Vertaisryhmä äideille Somerolla

Jussin Baari, Joensuuntie 5

Kevään tapaamiset:

- to 17.2. klo 17-19
- to 17.3. klo 17-19
- to 21.4. klo 17-19

Lisätietoja Teija Paakki p. 050 3200 705



Tukiryhmä huoltajille, joiden lapsella nepsy -oireita

Uusi ammatillisesti ohjattu ryhmä, jossa saat vertaistukea ja konkreettisia keinoja arjen avuksi. Ryhmä on tarkoitettu alle 13-vuotiaiden lasten huoltajille.

Ohjaajana nepsy-valmentaja Niina Merivirta.
Kokoontumiset Omaishoitokeskuksella, Torikatu 12.

Kevään tapaamiset:

- keskiviikot 2.2., 2.3, 6.4. ja 4.5. klo 18 – 20

Lisätietoa ryhmästä työntekijöiltä.

ERITYISLAPSIPERHEET

Omaishoitoperheiden kevätretki

Sannan talleille

su 24.4. klo 12-15

Rivometsäntie 11, Halikko

Päivä on tarkoitettu koko perheelle ja mahdollisuus kokeilla talutusratsastusta tai hevoscärryajelua.

Päivässä myös makkaranpaistoa ja pientä kisailua.



Ilmoittaudu mukaan viim. 17.4. työntekijöille.



Liity mukaan vertaistuelliseen FB -ryhmään.

Ryhmän löydät nimellä ”Salon seudun erityislasten vanhempien ryhmä”

Salon kansalaisopiston kurssit erityislapsille

Kevät 2022

Teatteriryhmä erityislapsille

070251 Teatteriryhmä erityislapsille

Paikka: Salon kansalaisopisto, Ylhäistentie 2

Ma 17.00–18.00 24.1.–2.5.2022

Draamakasvattaja Maisa Pitkänen Tunteja 15,96 kl

Ilmoittautuminen alkaa: . 11.1. klo 15

Kurssimaksu: 42,50C

040758 Musiikkikurssi erityislapsille pienryhmä 1 Salo

Musakari Tmi

Ke 16.15–17.00 26.1.–13.4.2022

Musiikkiterapeutti Kari Saarinen Tunteja 11 kl

Ei netti-ilmoittautumista, Kurssimaksu: 63,00 €

Musiikkikurssi erityislapsille
pienryhmä 1 ja 2 Salo

040759 Musiikkikurssi erityislapsille pienryhmä 2 Salo

Musakari Tmi

Ke 17.15–18.00 26.1.–13.4.2022

Musiikkiterapeutti Kari Saarinen Tunteja 11 kl

Ei netti-ilmoittautumista, Kurssimaksu: 63,00 €

Taidetta erityislapsille, Salo

050353 Taidetta erityislapsille, Salo

Paikka: Piritan grafiikan luokka

Opettaja: Kuvataideopettaja TaM Liisi Huotari

Ke 18.30–19.15 19.1.–11.5.2022

Ilmoittautuminen alkaa: . 11.1. klo 15

Kurssimaksu: 31.50 €

Lisätiedot:

<https://salo.f/kansalaisopisto/kurssitarjonta/>

<https://opistopalvelut.fi/salo/courses.php?l=fi>

Apua

OmaisOiva

OivaHetki

Apua puhelimitse tai tavattaessa.

OmaisOiva työntekijöiltä saat henkilökohtaista ohjausta, neuvontaa ja tukea.

Mistä ja miten haen omaishoidon tukea?

Mistä saan apua kotiin?

Mitä palveluja on saatavilla omaishoitotilanteessa?

Voisinko lähteä kuntoutukseen?

Haluaisin hetken omaa aikaa, miten saisin sen järjestymään?

Etsitään yhdessä vastaukset!

Tapaaminen voidaan sopia Omaishoitokeskukselle, kotiin tai muuhun Sinulle sopivaan paikkaan.

Ota rohkeasti yhteyttä OmaisOiva -työntekijöihin:

Milka p. 044 7348 115

Mari p. 044 7348 116

Voimavarat käyttöön -kurssi -Omaishoitaja oman itsen äärellä

Omaishoitokeskus, Torikatu 12

Vertaistuellinen kurssi sinulle, joka huolehdit läheisestäsi ja kaipaat tukea omaan jaksamiseen.

Kurssin ohjaajana toimii psykoterapeutti Elisa Lehtonen.

Kurssitapaamiset maanantaisin (huom! aloituspäivä muuttunut):

21.2., 28.2., 14.3., 28.3., 11.4., 25.4., 9.5. ja 23.5. klo 17 – 19

Kurssille mahtuu vielä muutama osallistuja, ilmoittaudu Marille 7.2. mennessä, p. 044 7348 116.



Muutoksia Kelan taksimatkoihin 1.1.2022



1.1.2022 alkaen jokaisessa maakunnassa on 2 palveluntuottajaa, joilta voit tilata Kelan korvaaman taksimatkan. Jatkossa voit valita, kummalta palveluntuottajalta tilaat Kela-taksin.

Matkojen omavastuut säilyvät ennallaan. Yhdensuuntaisen matkan omavastuu on enintään 25 e, ja vuosiomavastuu on 300 e.

Jatkossa saat halutessasi tekstiviestillä tiedon, kun taksi on hyväksynyt tilauksen. Tekstiviestissä ilmoitetaan myös puhelinnumero, josta tavoitat kuljettajan.

Varsinais-Suomen Kela-taksin tilausnumerot 1.1.2022

Taksi Helsinki Oy, 0800 414 603

(ruotsinkielinen tilausnumero: 0800 414 604)

Menevä Oy, 0800 021 80

(ruotsinkielinen numero: 0800 021 82)

Kun tilaat taksin, sinulta kysytään seuraavia matkan järjestämiseen liittyviä tietoja:

- peruste taksin käytölle (terveydentila tai puutteelliset liikenneolosuhteet)
- nimi ja henkilötunnus
- osoite, josta auto noutaa sinut
- matkan määränpää (esim. sairaala)
- kellonaika, jolloin sinun tulee olla perillä hoitoyksikössä
- mahdolliset apuvälineet ja apteekissa käynti
- mahdollinen saattaja
- puhelinnumero, josta sinut tavoittaa matkaan liittyvissä asioissa.

Soitto alueelliseen tilausnumeroon on maksuton.

Omaishoitajaliiton järjestämät Hyvinvointiwebinaarit keväällä 2022

- **Parisuhde ja seksuaalisuus omaishoitotilanteissa?**

Torstaina 17.2. klo 17 – 18, Omaishoitokeskus

Seksuaalisuus ja sen ilmaiseminen muuttuu elämän varrella, ja lisäksi erilaiset sairaudet vaikuttavat sekä sairastuneeseen itseensä, kumppaniin että parisuhteeseen. Yhteisen arjen muuttuessa omaishoitotilanteissa on tavallista mieltä, eletäänkö nyt parisuhteessa vai hoitosuhteessa.

Aiheesta on puhumassa toimintaterapeutti ja auktorisoitu seksuaalineuvoja **Maaret Meriläinen**, jolla on vuosien kokemus muistipariskuntien kanssa tehtävästä työstä.

Ilmoittaudu mukaan 16.2. mennessä tai pyydä Teams-linkki itsellesi työntekijöiltä.

- **Omaishoitaja muutosten äärellä -hoitovastuusta luopumiseen liittyvät tunteet**

Torstaina 17.3. klo 17 – 18 , Omaishoitokeskus

Omaishoitoperheet läpikäyvät monenlaisia muutostilanteita. Lisääntynyt ulkopuolisen avun tarve, lyhytaikaishoitajaksot tai läheisen muutto hoitokotiin mietittävät monia omaishoitajia. Hoitovastuusta irrottautumiseen sisältyy usein hämmennystä, epävarmuutta ja menetyksen tunteita.

Webinaarissa käsitellään hoitovastuusta luopumiseen liittyviä ristiriitaisia tunteita ja tunnistetaan voimavaroja omaishoitajan hyvinvoinnin tueksi kuormittavissa muutostilanteissa. Aiheesta on puhumassa omaisyhteistyön päällikkö **Tuija Kotiranta** Omaisena edelleen ry:stä.

Ilmoittaudu mukaan 16.3. mennessä tai pyydä Teams-linkki itsellesi työntekijöiltä.

Salon omaishoitajat ry:n jäsenille

PARASTA ENNEN - ILMARI SAARELAINEN

Ikäkomedia -stand up

SU 13.3.2022 KLO 15.00

Teatteri Provinssin

Päänäyttämö



LIPUT 15 €/ jäsen ja hoidettava, muut 30 €.

Ilmoittautumiset 15.2. mennessä työntekijöille

p. 044 7348115 tai 044 7348 116.

Esytyksen kesto noin 2 tuntia (sis. väliajan).

Omaishoitajien ja -hoidettavien VAPPUJUHLA

perjantaina 29.4. klo 15 – 18

Lehmirannassa

Ohjelmassa:

- ❖ Lehmirannan maittava menu
- ❖ keväisiä yhteislauluja
- ❖ arpajaiset
- ❖ Runo-laulutrio Mami-Kuusinen-Toivoniemi

Hinta 10 € jäsen ja hoidettava / omaishoitoperhe,
muut 25 €/hlö.

Ilmoittaudu työntekijöille

27.3. mennessä.



"Elämä on arvaamatonta. Koska tahansa voi tapahtua jotain hyvää."

Eeva Kilpi.

Liity jäseneksi, saat:

- Paikallisen Onnin uutiset 4 x vuodessa
- Valtakunnallisen Lähellä -lehden 4 x vuodessa
- Lomaoppaan vuosittain
- Lakineuvontaa ennakkotapauksissa
- Yhteistyökumppanien edut (<https://omaishoitajat.fi/>)

Jäsenmaksu 25 €/vuosi



NIMI _____

OSOITE _____

SÄHKÖPOSTI _____

Anna tiedot yhdistyksen työntekijöille tai osoitteeseen:

Salon omaishoitajat ry, Torikatu 12, 24100 Salo. Myös puhelimitse tai tekstarina: 044 734 8115 tai sähköpostilla: info@salonomaishoitajat.fi

Seuraava Onnin uutiset ilmestyy toukokuussa